

日	月	火	水	木	金	土										
<p><b>新年度が始まります！</b></p> <p>笑顔で、元気に すごしましょう。</p> <p>一年間直しく</p> 	1	2	3	4 清明 (せいめい)	5	6										
	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	<p>入園・進級式</p> 	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
	麻婆豆腐丼 キャベツの中華和え スープ、果物	コーンご飯 照り焼きチキン みそ汁	チャーハン スープ 果物		うどん レンコンの金平 果物	お弁当の日										
マッシュマロサンド、牛乳	フライドポテト、牛乳		おにぎり、お茶		せんべい、牛乳											
<p><b>7</b></p> <p>【とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん】</p> <p>早く寝て、朝早く起きる生活することは、何より子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にする為には必須です。早寝早起き、朝ごはんは頭と体を元気にする基本です。</p>	8	9	10	11	12	13										
	せんべい、ほうじ茶	体操クラブ 体験のみ	ポテトスナック、ほうじ茶	防災訓練	ビスケット、ほうじ茶											
	ご飯、焼き魚 ひじき煮 みそ汁、果物	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
	ふかし芋、牛乳	ご飯、鶏肉のマーメイド焼き 春雨サラダ みそ汁	ご飯、肉じゃが キャベツのサラダ みそ汁、果物	ご飯、カジキの竜田揚げ ほうれん草のおかか和え みそ汁	カレーライス 小松菜のお浸し 果物	お弁当の日										
	ふかし芋、牛乳	ホットケーキ、牛乳	蒸しパン、牛乳	ジャムサンド、牛乳	クレープ、牛乳	せんべい、牛乳										
<p><b>14</b></p> <p>【スナック菓子ほどほどに】</p> <p>スナックとは、英語でおやつや軽食のこと。スナック菓子は、主に炭水化物(トウモロコシ、小麦粉、芋など)を油で揚げて作られ、高カロリー、高糖分、高塩分、と3拍子そろった、食べ過ぎに注意したい食品です。スナック菓子でお腹が満たされてしまうと、昼食や夕食が食べられず、栄養が偏ってしまうのも問題です。子どもには、袋ごとではなく小分けにして与えるなど、大人が食べる量をコントロールしましょう。</p>	15	16	17	18	19 穀雨 (こくう)	20										
	誕生会	体操教室 集金日	身体測定	園外保育 (たんぼぼ、すみれ組)	能教室 (たんぼぼ・すみれ組)											
	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
	ご飯、ハンバーグ 人参のグラッセ コーンスープ、果物	ご飯、煮魚 ほうれん草のツナサラダ みそ汁	コーンご飯 照り焼きチキン みそ汁、果物	麻婆豆腐丼 キャベツの中華和え スープ	うどん レンコンの金平 果物	お弁当の日										
	ケーキ、牛乳	スティックパイ、牛乳	蒸しパン、牛乳	フルーツボンチ、牛乳	おにぎり、お茶	せんべい、牛乳										
<p><b>21</b></p> <p>【親子クッキングのすすめ】</p> <p>料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて出来ることに取り組みましょう。幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねる事で、料理への興味を持ち始めます。また、包丁や火を使うことで、集中力が養われます。出来上がった時の達成感や自分で作った物を食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。</p>	22	23	24	25	26	27										
	せんべい、ほうじ茶	体操教室	交通安全指導	園外保育 (ぼら、たんぼぼ組)	新入園児歓迎会											
	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
	ご飯、焼き魚 ひじき煮 みそ汁、果物	ご飯、鶏肉のマーメイド焼き 春雨サラダ みそ汁	ご飯、肉じゃが キャベツのサラダ みそ汁、果物	ご飯、カジキの竜田揚げ ほうれん草のおかか和え みそ汁	カレーライス 小松菜のお浸し フルーチェ	お弁当の日										
	ふかし芋、牛乳	ホットケーキ、牛乳	お好み焼き、牛乳	ジャムサンド、牛乳	お楽しみアイス 0.1歳児 ⇒ フリン、牛乳	せんべい、牛乳										
<p><b>28</b></p> <p>【食品添加物にご注意】</p> <p>保存料や着色料など食品添加物の多くは化学合成で作られています。なかには有害性が危惧されている物も。多量に摂取することは避けなければなりません。また、長期的に同じ食品添加物をとり続けることで、健康に害を及ぼす可能性があるとも指摘されている物もあります。食品を選ぶ際は、食品添加物の有無に注意して選ぶようにしましょう。</p>	29 昭和の日	30	<p>「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に！</p> <p>新年度が始まります。生活のリズムを整えていますか？特に朝のリズムが整えられていないと朝の支度があわただしくなり、食事や排せつが思うようにできず、園での体調不良につながります。</p> <p>子ども達は、まだ10時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家庭では「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただけたらと思います。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆとりとって、ゆとりをもってできるようにしましょう。</p> <p>「朝の元気チェック」 小さな子ども達は、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう。熱や嘔吐、下痢、発疹はないですか？鼻水や咳は出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？小さな子どもほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認をお願いします。休むほどではないけれど、どこか調子が悪いときは必ず担任へお知らせください。</p> <div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>三才未満児</b></td> <td style="text-align: center;"><b>三才以上児</b></td> </tr> <tr> <td>エネルギー 520kcal</td> <td>エネルギー 646kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 18.2g</td> <td>たんぱく質 23.8g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 14.2g</td> <td>脂 質 17.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 175mg</td> <td>カルシウム 201mg</td> </tr> </table> </div>				<b>三才未満児</b>	<b>三才以上児</b>	エネルギー 520kcal	エネルギー 646kcal	たんぱく質 18.2g	たんぱく質 23.8g	脂 質 14.2g	脂 質 17.0g	カルシウム 175mg	カルシウム 201mg
	<b>三才未満児</b>	<b>三才以上児</b>														
	エネルギー 520kcal	エネルギー 646kcal														
たんぱく質 18.2g	たんぱく質 23.8g															
脂 質 14.2g	脂 質 17.0g															
カルシウム 175mg	カルシウム 201mg															
せんべい、ほうじ茶	体操教室															
せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶														
	ご飯、煮魚 ほうれん草のツナサラダ みそ汁															
	蒸しパン、牛乳															

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。  
 ※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。