

日	月	火	水	木	金	土										
<p><b>子どもの肥満防止 ~ 生活の中で気をつけたいこと ~</b></p> <p>成長のためにしっかり食することはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因とはいえ、日々の生活と食習慣が影響を与えています。</p> <p>下記のポイントに気を付けながら、成長に必要な栄養を摂るようにしましょう。</p> <p><b>肥満防止のPOINT!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) しっかり朝食を食べる</li> <li>(2) 早寝・早起きの規則正しい生活をする</li> <li>(3) 野菜をたっぷり食べる</li> <li>(4) おやつは時間と量を決めて食べる</li> <li>(5) 身体を動かす遊びをする</li> </ul>			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日										
<p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 492kcal</td> <td>エネルギー 592kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 16.6g</td> <td>たんぱく質 21.1g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 14.3g</td> <td>脂 質 17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 183mg</td> <td>カルシウム 187mg</td> </tr> </table>			三才未満児	三才以上児	エネルギー 492kcal	エネルギー 592kcal	たんぱく質 16.6g	たんぱく質 21.1g	脂 質 14.3g	脂 質 17.2g	カルシウム 183mg	カルシウム 187mg	<p>せんべい、麦茶</p> <p>豚丼 マカロニサラダ みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 0.1歳児 ⇒ ビスケット、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>カレーライス パンサンデー フルーチェ</p> <p>柏餅、牛乳 未満児 ⇒ 節句菓子、牛乳</p>	<p><b>「5月のイヤイヤ期」</b></p> <p>新年度が始まり早く1か月が過ぎます。環境にやっと慣れたと「ホッと」したのもつかの間…、ゴールデンウィーク明けは、4月からの環境の変化などにより疲れがたまり、熟睡できない、起きられない、イライラする、無気力などの症状が見られることもあり、登園を嫌がる事も!</p> <p><b>「5月のイヤイヤ期」脱出の方策は?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る</li> <li>★ たくさん体を動かして元気に遊ぶ</li> <li>★ 睡眠時間をしっかり取る</li> <li>★ 3食しっかり食べる</li> </ul>	
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 492kcal	エネルギー 592kcal															
たんぱく質 16.6g	たんぱく質 21.1g															
脂 質 14.3g	脂 質 17.2g															
カルシウム 183mg	カルシウム 187mg															
5 子どもの日 立夏(りっか)	6 振替休日	7	8	9	10	11										
<p><b>元気な1日は「朝ごはん」から</b></p> <p>①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ! ご飯はおにぎりや炒めご飯にしたり、納豆やしらすなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。</p> <p>②たんぱく質で体温を上げる 牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、玉子焼き納豆などを食べることでたんぱく質をとみましょう。</p> <p>③野菜を食べてビタミン補給 野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩茹でするだけでも野菜の旨味が出て美味しいですよ!</p>		<p><b>体操教室</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、鰹の味噌照り焼き 金平ごぼう 澄まし汁</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p><b>誕生会</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>セルフおにぎり(以上児) ご飯、鶏のから揚げ ポテトサラダ、みそ汁 果物</p> <p>アイス 未満児 ⇒ ケーキ、牛乳</p>	<p><b>能教室</b> (たんぽぽ、すみれ組)</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>中華丼 ワンタンスープ</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p><b>防災訓練</b></p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>うどん なすの味噌炒め 果物</p> <p>おにぎり、麦茶</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>										
12	13	14	15	16	17	18										
<p>[車内への置き去りは危険です] 外の気温がさほど高くなくても、閉めきった車の車内の温度は急激に上昇します。「すぐ戻ってくるから」「寝ているから起こすのがかわいそう」などと子どもを車内に残したままにすると、すぐに体温が上昇して脱水症状になり、命に関わります。窓を開けておいても同様の状態になることがあります。また、不審者に連れ去られることも予想されます。子どもだけを車に残すことは大変危険なのでやめましょう。</p>	<p><b>身体測定</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>たけのごご飯 カツオの揚げ浸し みそ汁、果物</p> <p>クラッカーサンド、牛乳</p>	<p><b>体操教室</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、肉じゃが 切干大根のマヨサラダ みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p><b>身体測定</b> <b>集金日</b></p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>0.1歳児 ⇒ 焼うどん アスパラとケバーゴンのスパゲッティ 和え物、ヨーグルトドリンク</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p><b>園外保育</b> (さくら2、ばら組)</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>冷やしためきうどん コロケ</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p><b>園外保育</b> (たんぽぽ、すみれ組)</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ 果物</p> <p>パンダパン、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>										
19	20 小満(しょうまん)	21	22	23	24	25										
<p>[3~5歳児に必要なエネルギー量?] 幼児は体が小さい割に、身体の発育や運動量、精神の発達が著しいので体重あたりに必要なエネルギー量はなんと大人の2倍にもなります。厚生労働省が定める「食事摂取基準」では、1日あたりの推定エネルギー必要量を男子1300kcal、女子1250kcalとしています。生涯の健康の基礎になると同時に、消化機能が未発達なこの時期、消化が良く、バランスのとれた質の良い食事でエネルギーをしっかりとしましょう。</p>	<p><b>身体測定</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、鰹の味噌照り焼き 金平ごぼう 澄まし汁</p> <p>ふかし芋、牛乳</p>	<p><b>体操教室</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>中華丼 ワンタンスープ</p> <p>揚げパン、牛乳</p>	<p><b>交通安全指導</b></p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>うどん なすの味噌炒め 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p><b>親子遠足</b> (ひまわり、さくら1・2組)</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 切干大根の煮物 みそ汁</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>パン、クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 果物</p> <p>アイス</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>										
26	27	28	29	30	31											
<p>[チャイルドシートを使用しましょう] 「近くだから」「あまり車が通っていない」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いけません。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>	<p><b>身体測定</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、魚のフライ 中華和え 澄まし汁、果物</p> <p>クラッカーサンド、牛乳</p>	<p><b>体操教室</b> <b>尿検査</b></p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、肉じゃが 切干大根のマヨサラダ みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p><b>身体測定</b></p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>焼うどん 和え物 みそ汁、果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p><b>防犯訓練</b></p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、鶏の照り焼き たけのごと根菜の煮物 みそ汁</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>カレーライス パンサンデー フルーチェ</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p><b>防犯訓練</b></p> 										

※ 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。