

日	月	火	水	木	金	土															
1	2	3	4	5 芒種(ぼうしゅ)	6	7															
<p><b>【食中毒に注意】</b> 忙しい毎日の中で、カレーやシチューなどの煮込み料理は便利な一品です。ここで注意したいのが食中毒を引き起こすウェルシュ菌。鍋に蓋をして室温で放置するのは要注意。ゆっくり温度が下がり、50℃位になると菌が増殖し、再加熱しても死滅しないため、一気に10℃以下に冷やすことが大切です。冷蔵庫に平たい容器に小分けにして入れるのがポイント。おいしく作って、正しく保存しましょう。</p>	<p><b>衣替え</b> クラス懇談会 17:30~ (ぼら)</p>	<p><b>体操教室</b> 尿検査</p>	<p><b>誕生会</b> </p>	<p><b>交通安全教室①</b> クラス懇談会 17:30~ (たんぼぼ・すみれ)</p>	<p><b>歯科健診</b> </p>																
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	たまごボーロ、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶															
	ご飯、チキンカツ スパゲティサラダ みそ汁、果物	ご飯、スパニッシュオムレツ ひじき炒め みそ汁	ジャージャー麺 タラの磯部揚げ 果物	ご飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き ジャーマンポテト みそ汁	ご飯、肉豆腐 キャベツの梅おかか和え みそ汁、果物	<b>お弁当の日</b>															
	ふかし芋、牛乳	ホットケーキ、牛乳	ケーキ、牛乳	蒸しパン、牛乳	アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト	せんべい、牛乳															
8	9	10	11	12	13	14															
<p><b>【丈夫な体に欠かせないたんぱく質】</b> 人の体を作る蛋白質は、もともと重要な栄養素の一つ。筋肉や臓器皮膚等、体を構成する細胞の主成分です。肉、魚、乳製品、卵、大豆や大豆製品に多く含まれています。不足すると免疫力が低下したり、体重や基礎代謝力が低下して成長障害の要因になることもあります。子ども達には特に必要です。脂質の少ない良質の蛋白質をとり、元気で丈夫な体を作りましょう。</p>	<p></p>	<p><b>体操教室</b></p>	<p><b>防災訓練</b></p>	<p></p>	<p>クラス懇談会 16:30~ (ひまわり・さ)</p>	<p></p>															
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	たまごボーロ、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶															
	ご飯、かつおの揚げびたし ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	ご飯、鶏肉のオニオントマト煮 ポテトサラダ みそ汁	非常食 スープ 果物	ご飯、ハンバーグ フロッキーのサラダ コンソメスープ	チキンカレーライス キャベツの酢醤油和え ヨーグルト	<b>お弁当の日</b>															
	お好み焼き、牛乳	豆乳もち、牛乳	避難リュックのお菓子、牛乳	チーズサンド、牛乳	ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳															
15	16	17	18	19	20	21 夏至(げし)															
<p><b>【食事の時間を決めましょう】</b> 健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした1日4~5回食が進められています。それぞれの生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。</p>	<p><b>集金日</b></p>	<p><b>体操教室</b></p>	<p></p>	<p><b>尿検査(二次)</b></p>	<p><b>園外保育 (たんぼぼ・すみれ)</b> <b>身体測定</b> クラス懇談会 17:30~ (さくら2)</p>	<p></p>															
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	たまごボーロ、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶															
	ご飯、鶏肉のオレンジ焼き にんじんシリンリ みそ汁、果物	ご飯、スパニッシュオムレツ ひじき炒め みそ汁	ご飯、八宝菜 春雨サラダ みそ汁、果物	ご飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き ジャーマンポテト みそ汁	うどん ミートボール チーズ、果物	<b>お弁当の日</b>															
	焼きそば、牛乳	ホットケーキ、牛乳	かぼちゃドーナツ、牛乳	蒸しパン、牛乳	アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト	せんべい、牛乳															
22	23	24	25	26	27	28															
<p><b>【父の日】</b> いつもがんばっているおうちのひとにかんしゃしましょう！ </p>	<p></p>	<p><b>体操教室</b></p>	<p><b>園外保育 (さくら2・ぼら)</b></p>	<p></p>	<p><b>能教室 (たんぼぼ・すみれ)</b></p>	<p><b>奉仕作業</b> </p>															
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	たまごボーロ、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶															
	ご飯、かつおの揚げびたし ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	ご飯、鶏肉のオニオントマト煮 ポテトサラダ みそ汁	ご飯、豆腐チャンフルー しらす和え みそ汁、果物	ご飯、ハンバーグ フロッキーのサラダ コンソメスープ	チキンカレーライス キャベツの酢醤油和え ヨーグルト	<b>お弁当の日</b>															
	お好み焼き、牛乳	豆乳もち、牛乳	にんじんクッキー、牛乳	ジャムサンド、牛乳	ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳															
29	30	<p><b>「6月は食育月間」です！</b> 「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいいかがでしょうか。  <b>食べる量が気になったら</b>  食べる量には、個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなががすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかし芋など炭水化物が果物がおすすめです。逆に食べ過ぎが気になる場合は、おかわりは2杯までまでに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて満腹感が得られるようになります。子どもの様子を見ながら、食材選びや調理を工夫し、作る側も無理のないようすすめていきましょう。 </p>																			
<p><b>【家族で分かち合う楽しい食生活】</b> 乳幼児期は、言葉や歩行に加え味覚や咀嚼等の食べる機能も発達します。しかし歯や顎の食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で個人差が大きいため、子どもの体にあった十分な栄養と安定した食生活を送ることが必要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながら色々な味を味わったりして、食事に時間を楽しく分かち合しましょう。</p>	せんべい、麦茶																				
	ご飯、鶏肉のオレンジ焼き にんじんシリンリ みそ汁、果物																				
	焼きそば、牛乳																				
<p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>448 Kcal</td> <td>597 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18 g</td> <td>24.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15 g</td> <td>18.4 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>171 mg</td> <td>209 mg</td> </tr> </tbody> </table>								三才未満児	三才以上児	エネルギー	448 Kcal	597 Kcal	たんぱく質	18 g	24.0 g	脂質	15 g	18.4 g	カルシウム	171 mg	209 mg
	三才未満児	三才以上児																			
エネルギー	448 Kcal	597 Kcal																			
たんぱく質	18 g	24.0 g																			
脂質	15 g	18.4 g																			
カルシウム	171 mg	209 mg																			

※ 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。