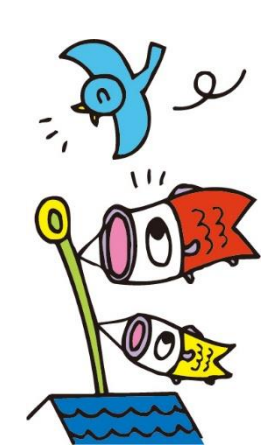
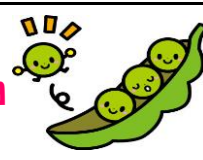
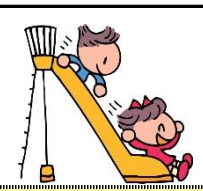


令和7年5月 保育園カレンダー							たかつき保育園 TEL 0246-25-4765	
日	月	火	水	木	金	土		
とても大切！「早寝・早起き・朝ごはん」 規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、何よりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的などの問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには太りやすいことも発表されています。朝ごはんは寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。「早寝・早起き・朝ごはん」は、頭と体を元気にする基本です。 食育＝食事の自己管理能力を養う教育 子ども達が自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われる昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。園とご家庭との連携で子どもへの食育を進めていきましょう。 1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 170 mg 三才以上児 エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 185 mg				1	2	3 憲法記念日		
				 せんべい、麦茶 ご飯、豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 白玉きな粉、牛乳 未満児 ⇒ せんべい、牛乳	 ビスケット、麦茶 こいのぼりカレー もやし中華和え ヨーグルト 柏餅、牛乳 未満児 ⇒ じゃが芋、牛乳			
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日 立夏(りっか)	7	8	9	10		
【知っておきたい栄養素】 体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。 ★エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素) タンパク質 …… 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。 脂 肪 …… ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。 炭 水 化 物 …… 糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。 ★体の調子を整える栄養素 ビ タ ミ ン …… 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。 ミ ネ ラ ル …… 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。				 クッキー、麦茶 ご飯、サバの味噌煮 金平ごぼう 若竹汁 ジャムサンド、牛乳	誕生会 ポテトスナック、麦茶 セルフおにぎり(以上児) ご飯、ピザバーグ、ツナサラダ コンソメスープ、果物 お楽しみケーキ、牛乳	園外保育 たんぽぽ・すみれ ビスケット、麦茶 うどん 茄子のみそ炒め 果物 おにぎり、野菜ジュース		
11	12	13	14	15	16	17		
[端午の節句] 端午の節句は中国伝来の風習です。5月は(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家計が絶えない」といわれています。	防災訓練  せんべい、麦茶 たけのこご飯 カジキの竜田揚げ なめこ汁、果物 芋餅、牛乳	体操教室 ビスケット、麦茶 中華丼 ワンタンスープ フルーツポンチ、チーズ	 クッキー、麦茶 ご飯、肉じゃが、納豆 切り干し大根のサラダ みそ汁、果物 オレンジ蒸しパン、牛乳	 集金日 ポテトスナック、麦茶 ロールパン クリームシチュー フロッキーのサラダ 以上児 ⇒ アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト	能教室 (たんぽぽ・すみれ) ビスケット、麦茶 うどん 天ぷら(鶏ささみ、さつまいも) 果物 おにぎり、野菜ジュース	 ヨーグルト、麦茶 お弁当の日 せんべい、牛乳		
18	19	20	21 小満(しょうまん)	22	23	24		
[朝ごはんパワー] 元気な子ども達を支えるのは食習慣。朝ごはんをとることで、一日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に、朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力に欠けイライラの原因になることも。ご飯やパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源です。肉や魚のタンパク質も大切で、卵や大豆に含まれるレシチンは脳の形成に関わります。ご飯に納豆、みそ汁等は、朝ご飯にぴったりですね。	身体測定  せんべい、麦茶 ご飯、鶏肉の酢醤油煮 かぼちゃのサラダ みそ汁、果物 ホットケーキ、牛乳	体操教室 ビスケット、麦茶 ご飯、キャベツのミンチカツ じゃこの胡麻和え みそ汁 ヨーグルト和え、クラッカー	 クッキー、麦茶 ご飯、サバの味噌煮 金平ごぼう 若竹汁、果物 ジャムサンド、牛乳	交通安全指導 ポテトスナック、麦茶 ご飯、高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 みそ汁 千切り、牛乳	親子の遠足 ひまわり・さくら ビスケット、麦茶 カレーライス 春雨サラダ ヨーグルト 以上児 ⇒ アイス 未満児 ⇒ せんべい、牛乳	 ヨーグルト、麦茶 お弁当の日 せんべい、牛乳		
25	26	27	28	29	30	31		
[お手伝いのすすめ] 食事の支度に関わることは、食に興味を持ち、食事を大切に感じられるようになる第一歩となります。台所の仕事には、子どもが楽しめることがたくさんあります。また、お手伝いを通して自分の役割を知り、人の役に立つことの喜びを感じたり、周りの人への感謝の気持ちが芽生えたりします。難しいことをする必要はないので、しっかり手洗いをし、まずは簡単なことを楽しみながら行いましょう。	 せんべい、麦茶 たけのこご飯 カジキの竜田揚げ なめこ汁、果物 芋餅、牛乳	体操教室 ビスケット、麦茶 中華丼 ワンタンスープ フルーツポンチ、チーズ	 クッキー、麦茶 ご飯、肉じゃが、納豆 切り干し大根のサラダ みそ汁、果物 オレンジ蒸しパン、牛乳	 ポテトスナック、麦茶 ご飯、厚焼き卵 ひじき煮 豚汁 メープルラスク、牛乳	防犯訓練 ビスケット、麦茶 ロールパン、クリームシチュー フロッキーのサラダ 果物 以上児 ⇒ アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト	 ヨーグルト、麦茶 お弁当の日 せんべい、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。