

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4 立春(りっしゅん)	5	6	7	
[節分の恵方巻って？] 「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじるするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。		体操教室 豆まき		誕生会 			
せんべい、ほうじ茶 ご飯、高野豆腐の卵とじ しうす和え みそ汁、果物 ジャムサンド、牛乳	せんべい、ほうじ茶 セルフ恵方巻 ⇒ 以上児 ちらし寿司 いわしの蒲焼、みそ汁	ビスケット、ほうじ茶 ご飯、肉豆腐 野菜の胡麻マヨネーズ和え みそ汁、果物	ポテトスナック、ほうじ茶 けんちんうどん ちくわの磯部揚げ 果物	クッキー、ほうじ茶 ご飯、ハンバーグ フライドポテト コーンスープ、果物	せんべい、ほうじ茶 ロールパン、クリームシチュー ほうれん草のツナサラダ 果物	ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳	
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14	
[今が旬の大根] 煮物やサラダの他、おろしにする等、様々な料理法がある大根は冬に美味しい食材です。ビタミンCが豊富で、風邪を予防する効果があります。消化酵素も含まれていて、大根おろしにして生で食べると、その効果が最も期待できます。焼魚に大根おろしが添えてあるのは、大根の消化酵素が魚の消化を助けてくれるためです。また捨ててしまいかちな葉も実は栄養満点。カルシウムの含有量は野菜の中でも上位です。		体操教室				小学生との交流会	
せんべい、ほうじ茶 ご飯、肉豆腐 野菜の胡麻マヨネーズ和え みそ汁、果物 ごぼうのから揚げ、牛乳	せんべい、ほうじ茶 ご飯、カレイの照り焼き マカロニサラダ みそ汁	ビスケット、ほうじ茶 ご飯、から揚げ 白菜サラダ みそ汁	ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、鶏肉のオレンジ焼き ひじきのサラダ 白菜スープ	クッキー、ほうじ茶 カレーライス 春雨サラダ ヨーグルト	ヨーグルト、麦茶 お弁当の日 せんべい、牛乳		
15	16	17	18	19 雨水(うすい)	20	21	
[ご飯の前には手を洗おう！] 食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。	集金日	体操教室 		身体測定	お別れ遠足(年長児) 		
せんべい、ほうじ茶 ご飯、高野豆腐の卵とじ しうす和え みそ汁、果物 ジャムサンド、牛乳	せんべい、ほうじ茶 ご飯、煮魚 ポテトサラダ みそ汁	ビスケット、ほうじ茶 ご飯、から揚げ 白菜サラダ みそ汁、果物	ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、鶏のから揚げ 白菜サラダ みそ汁、果物	クッキー、ほうじ茶 豚丼 切り干し大根のサラダ みそ汁	せんべい、ほうじ茶 ロールパン、クリームシチュー ほうれん草のツナサラダ 果物	ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳	
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28	
[考え方！子どもが感じるおいしさの要素] 子どもにとって美味しいと感じる要素とは、何なのでしょうか？お家の台所や食卓で、考えてみましょう。	体操教室			能教室 (たんぽぽ・すみれ)		新年度 オリエンテーション	
①作る ⇒ 一緒に作っている時、食べ物を美味しそうに感じますか？音やにおいなど、美味しそうに感じる要素は色々ありますね。 ②食べる ⇒ そうして作った料理は、美味しいですね。「いただきます」「ごちそうさま」のおいさつも弾みます。 ③片付ける ⇒ あとかたづけもしっかりとして、最後まで気持ちよく！	せんべい、ほうじ茶 きのこうどん 南瓜の天ぷら	ビスケット、ほうじ茶 ご飯、ぶりの照り焼き マカロニサラダ みそ汁、果物	ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、鶏肉のオニオントマト煮 胡麻和え みそ汁	クッキー、ほうじ茶 蒸しパン、牛乳 すいとん、お茶	せんべい、ほうじ茶 チキンカレーライス 大根サラダ ヨーグルト	ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳	
おにぎり、お茶 ごぼうのから揚げ、牛乳	おにぎり、お茶 ごぼうのから揚げ、牛乳	にんじんクッキー、牛乳	ふかし芋、牛乳	お餅ラスク、牛乳	焼き芋、牛乳	せんべい、牛乳	

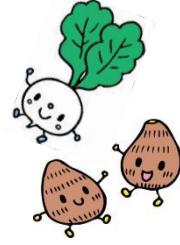
子どもの肥満防止

「生活のなかで気をつけたいこと」
生活の為にしっかり食べ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いえ、日々の生活習慣が影響を与えています。

「肥満予防のポイント」

- (1) しっかり朝食を食べる。
- (2) 早寝・早起きの規則正しい生活をする。
- (3) 野菜をたっぷり食べる。
- (4) おやつは時間と量を決めて食べる。
- (5) 体を動かすあそびをする。

これらに気を付けながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。



「五感」で味わう食事

★台所の「音」が聞こえますか？

水の流れる音がしていますか？「シャー・シャー・シャー」、まな板と包丁を使っていますか？「トン・トン・トン」煮・炊きをしていますか？「クツ・クツ・クツ」…食材を洗ったり、切ったり、煮炊きする「音」がしていますか？

★台所から「におい」が漂っていますか？

湯気が立ってきて、ふたを開けるとフーンと美味しい匂い「におい」。煙が立ってきてしばらくするとあら大変！焦げた「におい」

…台所でいろいろな「におい」がしていますか？

食事ができるまでの「音」や「におい」に触れ、子どもの五感は育ちます。食事の時間をワクワクしながら待つ…。その間、体の中で消化酵素(唾液)が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。

★味覚は「体験」が育てます！

食事を通し、食材に触れ、色・形・におい・音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって、味わう感覚が育ちます。まずは食事づくりに参加させ、五感を育てましょう。

1日あたりの栄養量

三才未満児

三才以上児

エネルギー 474 kcal

エネルギー 589 kcal

たんぱく質 18 g

たんぱく質 24.0 g

脂 質 16 g

脂 質 18.8 g

カルシウム 213 mg

カルシウム 201 mg

