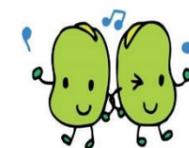


日	月	火	水	木	金	土										
<p><b>朝ごはんを食べて元気な1日</b></p> <p>「目覚まし朝ごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして陽にも目覚めのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて排便を促します。そして、なにより、家族と一緒に食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もいもいになる朝ごはん。みんなで続けていきましょう。</p> <p><b>腸を整えて免疫力アップ「食物繊維」</b></p> <p>乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増して排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。</p> <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 400kcal</td> <td>エネルギー 475kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.0g</td> <td>たんぱく質 18.6g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 12.8g</td> <td>脂 質 15.1g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 178mg</td> <td>カルシウム 192mg</td> </tr> </table>						三才未満児	三才以上児	エネルギー 400kcal	エネルギー 475kcal	たんぱく質 15.0g	たんぱく質 18.6g	脂 質 12.8g	脂 質 15.1g	カルシウム 178mg	カルシウム 192mg	1
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 400kcal	エネルギー 475kcal															
たんぱく質 15.0g	たんぱく質 18.6g															
脂 質 12.8g	脂 質 15.1g															
カルシウム 178mg	カルシウム 192mg															
<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>																
2	3	4	5 芒種 (ぼうしゅ)	6	7	8										
<p><b>【衣替え】</b></p> <p>6月衣替えの時期です。四季に恵まれた日本での暮らしの知恵です。子どもは体温調節機能が未熟なため、肌寒いときは1枚多め、暑そうときは1枚少なめに着せるのが目安です。いつから夏物を着るという線引きではなく、季節の移り変わりを肌で感じながら、その日の気温や天気に合わせて衣服の調整をしましょう。お着替え袋の衣替えもお願いします。</p>	<p><b>誕生会</b></p> <p>衣替え</p> 	<p><b>体操教室</b></p>	<p><b>芒種 (ぼうしゅ)</b></p>	<p><b>クラス懇談会 (ぼら・たんぼぼ) 17:30~</b></p>	<p><b>園外保育 (ぼら・さくら2) 17:30~</b></p> <p><b>クラス懇談会 (すみれ) 17:30~</b></p> 											
せんべい、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
ご飯、ハンバーグ ブロッコリー、人参のグラッセ りんごジュース	ご飯、西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯、ささみフライ みそ汁、果物	豚丼 コールスローサラダ みそ汁	うどん ウインナー盛り合わせ 果物	スティックパン、お茶	<b>お弁当の日</b>										
以上児 ⇒ パフェ ケーキ、牛乳	ホットケーキ、牛乳	お好み焼き、牛乳	ラスク、牛乳	スティックパン、お茶	せんべい、牛乳											
9	10	11	12	13	14	15										
<p><b>【朝食をとるコツ /】</b></p> <p>朝、機嫌が悪くてご飯食べないという保護者の方からの声が多く聞かれます。早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かししていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？しっかり睡眠をとって早起きをする。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床から朝食までの時間を空けることが朝食をとるコツです。</p>	<p><b>内科健診</b></p> 	<p><b>体操教室</b></p>	<p><b>防災訓練</b></p> <p>尿検査(2次)</p> 	<p><b>歯科健診</b></p> <p>クラス懇談会 (ひまわり、さくら1) 17:30~</p>	<p><b>能教室</b></p> <p>クラス懇談会 (さくら2) 17:30~</p> <p><b>集金日</b></p>											
せんべい、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	コーンスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	カルシウムせんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁、果物	ご飯、鯖の味噌煮 南瓜の胡麻マヨネーズ すまし汁	非常食 みそ汁 果物	ご飯、アジフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁	パン、クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 果物	ゼリー、牛乳	<b>お弁当の日</b> 午前保育										
ジャムサンド、牛乳	ウインナーパイ、牛乳	避難リュックの菓子 牛乳	焼きそば、牛乳	ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳											
16	17	18	19	20	21 夏至 (げし)	22										
<p><b>【工夫で好き嫌いを克服】</b></p> <p>子どもは匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうにも「嫌い」なのかを知ると対処する事もできます。例えば苦手な青菜などは、胡麻やマヨネーズなどの和え物で味を変えたり、のりや生姜、ごまなどを添えたりするのもおすすめです。また、幼児期に栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲にもつながります。</p>		<p><b>体操教室</b></p> 	<p><b>交通安全指導</b></p>	<p><b>身体測定</b></p>	<p><b>園外保育 (たんぼぼ・すみれ)</b></p>											
せんべい、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ウエハース、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
ご飯 鶏つくね みそ汁、果物	ご飯、西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	セルフおにぎり(以上児) ご飯、ささみフライ みそ汁、果物	豚丼 コールスローサラダ みそ汁	うどん ポテトサラダ 果物	スティックパン、お茶	<b>お弁当の日</b>										
以上児 ⇒ アイス ヨーグルト	ホットケーキ、牛乳	ラスク、牛乳	ジャムサンド、牛乳	スティックパン、お茶	せんべい、牛乳											
23/30	24	25	26	27	28	29										
<p><b>【6月は食育月刊です /】</b></p> <p>「食育月刊」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、「ご飯をつくってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践していきましょう。絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月には是非ご家庭でも、食に関心を持つための取り組みをしてみたいかがでしようか。</p>		<p><b>体操教室</b></p>				<p><b>奉仕作業</b></p>										
せんべい、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	コーンスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	カルシウムせんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁、果物	ご飯、鯖の味噌煮 南瓜の胡麻マヨネーズ すまし汁	ミートソースパグェティ スープ 果物	ご飯、アジフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	千金カレー 春雨サラダ 果物	ゼリー、牛乳	<b>お弁当の日</b>										
焼きそば、牛乳	ウインナーパイ、牛乳	ジャムサンド、牛乳	お好み焼き、牛乳	ゼリー、牛乳	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。