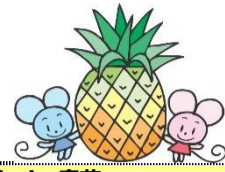






















日	月	火	水	木	金	土
★ビタミンで体いきいき元気！★		1日あたりの栄養量		1	2	3
<p>ビタミンは、体内でほかの栄養素がスムーズに働くための潤滑油のような役割をしています。水溶性と脂溶性があり、水溶性は少量を頻りに、脂溶性は油とともにとることで吸収がよくなります。水溶性はビタミンB、C、葉酸などで、緑黄色野菜、柑橘類、卵、レバー、牛乳、大豆製品などに含まれます。脂溶性はビタミンA、E、D、Kなどで、レバーまぐろ、アジ、卵黄などに含まれます。様々な食材をバランスよくたべましょう。</p> <p>「食事の手伝いが感謝の気持ちをやまナーを育む」 の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な「家族の一員である」という実感を得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台にあると、5歳頃には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の箸づかいや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心がけにつながります。</p>		<p>三才未満児 エネルギー 376cal たんぱく質 13.6g 脂 質 11.4g カルシウム 161mg</p> <p>三才以上児 エネルギー 476kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 14.4g カルシウム 184mg</p> <p>買い物、調理、盛り付け、配膳等の準備から、食後の片付けや食器洗い等、家族</p>		<p>1</p>  <p>ビスケット、麦茶</p>	<p>2</p> <p>サマーキャンプ (鬼ヶ城) 年長児～小学3年生</p> <p>午前保育 12時降園</p> <p>せんべい、麦茶</p>	<p>3</p> <p>ヨーグルト、麦茶</p>
4	5	6	7 立秋 (りっしゅう)	8	9	10
<p>〔脂質は効率の良いエネルギー源〕 脂質は肥満の原因という印象がありますが、体を構成する三大栄養素の一つです。糖質やたんぱく質は1gで4Kcalのエネルギーですが脂質は倍以上の9Kcalで、効率の良いエネルギー源となります。その他にも、エネルギー貯蔵や体温の保持、脂溶性ビタミンの吸収を促進する等重要な役割があります。しかし、とりすぎには注意が必要。毎日の食事が油を使った料理ばかりにならないように組み合わせることに注意しましょう。</p>	<p>誕生会</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>スパゲティミートソース 胡瓜のサラダ オニオンソース、果物</p> <p>お楽しみアイス 0.1歳児 ⇒ ケーキ、牛乳</p>	 <p>ビスケット、麦茶</p> <p>バターコーンご飯 厚揚げのケチャップ炒め みぞ汁</p> <p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>交通安全指導</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>照り焼き丼 もやしの和え物 みぞ汁、果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	 <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、豚の生姜焼き ポテトサラダ みぞ汁</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>防災訓練</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、鯉の揚げ浸し 未満児 ⇒ 煮魚 いんげんの胡麻汚し</p> <p>アイス 0.1歳児 ⇒ ヨーグルト</p>	 <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
<p>「真夏の夜も快適な睡眠を」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 入浴して汗を流し、肌をさっぱりしてから寝ましょう。 ● クーラーや扇風機は、風が一度壁に当たる様に調整します。風が直接体に当たらないようにしましょう。 ● 寝冷えしないように、おなかにタオルケットなどをかけましょう。 ● 赤ちゃんの場合は寝入りばなに大量の汗をかきます。背中にハンドタオルなどはさみ、寝入ったら抜き取るとよいでしょう。 <p>「体調を整えて元気に夏を過ごしましょう」</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p>
18	19	20	21	22 処暑 (しよしよ)	23	24
<p>〔お盆は夏野菜で精進料理〕 仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すことなく使い切って無駄を出さないようにするのが特徴です。お盆には胡瓜の酢の物や南瓜の煮つけなど、旬の野菜を活かした精進料理で子ども達と一緒に、仏様の供養をしましょう。</p>	<p>集金日</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>ぞうめん 天ぷら 果物</p> <p>おにぎり、麦茶</p>	<p>身体測定</p>  <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、豚の生姜焼き ポテトサラダ みぞ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>照り焼き丼 もやしの和え物 みぞ汁、果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>バターコーンご飯 厚揚げのケチャップ炒め みぞ汁</p> <p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>能教室</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 切り干し大根の煮物 みぞ汁、果物</p> <p>アイス 0.1歳児 ⇒ ヨーグルト</p>	 <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>〔ビタミンBで夏バテ防止！〕 暑いからと言って冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテする事があります。特に不足しやすいのがビタミンB。汗をかきすぎると失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られているウナギにはビタミンBがたっぷり。他には豚肉、蛸、納豆、ゴマなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。</p>	 <p>せんべい、麦茶</p> <p>パン、クリームシチュー キャベツのツナマヨ和え 果物</p> <p>どうもろこし、牛乳</p>	<p>体操教室</p>  <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 茄子とピーマンのみぞ炒め みぞ汁</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>以上児 ⇒ セルフ海苔巻き ちらし寿司、豚天 みぞ汁、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ぞうめん 肉団子 マゼドアンサラダ</p> <p>おにぎり、麦茶</p>	<p>園外保育 (たんぽぽ、すみれ組)</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>カレーライス 春雨サラダ フルーチェ</p> <p>アイス 0.1歳児 ⇒ ゼリー</p>	<p>お盆保育</p>  <p>お弁当の日</p> <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</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。