

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

「継続できていますか？食事のリズム」

新年度には気をつけていた食事のリズムがだんだんと乱れてきていませんか？  
 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は「おなかがすいた」という生理的な欲求だけではなく「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。

1日あたりの栄養量

三才未満児	三才以上児
エネルギー 467cal	エネルギー 567Kcal
たんぱく質 17.2g	たんぱく質 22.9g
脂質 14.0g	脂質 17.1g
カルシウム 151mg	カルシウム 203mg

「乳酸菌を毎日とりよう」

乳酸菌は、糖を分解して乳酸を作り出す微生物の総称です。乳酸菌は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、悪玉菌の増加を抑える働きがあり、腸内環境を整えます。便秘や下痢の改善、免疫力アップにも効果的です。人間の腸内では1週間しか存在できないとも言われているので、乳酸菌を多く含むヨーグルトやチーズ、めか漬、みそやしょうゆなどを、毎日の食事に組み合わせて、継続的に摂るようにしましょう。



1	2
クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶
ご飯、鶏の酢醤油煮 マカロニサラダ みそ汁、果物	お弁当の日
ポップコーン、牛乳	せんべい、牛乳

3 文化の日	4 振替休日	5	6	7 立冬 (いっとう)	8	9
--------	--------	---	---	-------------	---	---

**子どもの肥満  
生活の中で気をつけたいこと**  
 成長のため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、日々の生活と食習慣が影響を与えています。  
**肥満防止のポイント！**  
 (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  
 これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。

体操教室	誕生会		秋の遠足 (以上児)	
せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶
ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のどぼろ煮 みそ汁	さつまいもご飯 鶏のから揚げ、春雨サラダ けんちん汁、果物	ミートソーススパゲティ キャベツの大豆サラダ スープ	千金カレーライス かみかみサラダ 果物	お弁当の日
クラッカー、ヨーグルト和え	柿ケーキ、牛乳	もちもちチーズパン、牛乳	カステラ、牛乳	せんべい、牛乳

10	11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----	----

**【食べる時はお口を開けて】**  
 食べる時は、口をしっかり開けて、よく噛んで食べることが大切です。食べ物を沢山口の中に入れてしまうと、口が閉まりにくくなります。すると口が開いてしまい「クチャクチャ」と音がして周りの人は不快ですし、食べごぼしの原因にもなります。一度に多くの食べ物を口に含まず、少量ずつ食べるようにしましょう。大人の行動を子どもはまねています。楽しく、気持ちよく食べるためのマナーを伝えていきましょう。

防災訓練	体操教室	防犯訓練		七五三 集金日	
せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶
ご飯、松風焼き 南瓜の甘煮 みそ汁、果物	ご飯、納豆 タラの竜田揚げ みそ汁	ご飯、高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁、果物	ご飯、豚肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ちらし寿司 → 未満児 赤飯、煮魚、ポテトサラダ お吸い物、果物	お弁当の日
みぞ蒸しパン、牛乳	りんごのマフィン、牛乳	マシュマロサンド、牛乳	ホットケーキ、牛乳	蒸しパン、牛乳	せんべい、牛乳

17	18	19	20	21	22 小雪 (しょうせつ)	23 勤労感謝の日
----	----	----	----	----	---------------	-----------

**【排便の秘訣！】**  
 排便の秘訣は、早寝・早起きと規則正しい食生活、そしてたくさん体を動かすことです。朝起きて一杯の水を飲むと腸が動き出し、朝食を食べることで腸が刺激され、排便を促します。食事は食物繊維を含む野菜や果物、海藻などを積極的にとるようにしましょう。便秘がなくても決まった時間にトイレに行き、排便習慣をつけるも大切です。毎日の排便で、身も心もスッキリ過ごしたいですね。

交通安全教室②	体操教室	身体測定	能教室		
せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	
ご飯、ポテトコロッケ わかめのいり卵和え みそ汁、果物	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のどぼろ煮 みそ汁	ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁、果物	麻婆豆腐丼 春雨サラダ みそ汁	パン、長ネギのグラタン ツナ和え スープ、果物	
ジャムサンド、牛乳	クラッカー、ヨーグルト和え	南瓜のドーナツ、牛乳	もちもちチーズパン、牛乳	ふかし芋、牛乳	

24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----

**【鍋料理は栄養満点！】**  
 木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分を摂りすぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分を摂れるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。

体操教室				遊戯会予行練習	
せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶
ご飯、松風焼き 南瓜の甘煮 みそ汁、果物	ご飯、納豆 タラの竜田揚げ みそ汁	ご飯、高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁、果物	ご飯、豚肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 みそ汁	五目うどん ウインナーの盛り合わせ 果物	お弁当の日
みぞ蒸しパン、牛乳	りんごのマフィン、牛乳	マシュマロサンド、牛乳	ホットケーキ、牛乳	ジャムサンド、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。