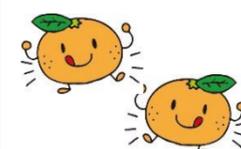


日	月	火	水	木	金	土										
<p>【睡眠リズムは小さいうちから】 人間は、太陽が昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し、食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。毎日、同じ時間に夕食をとり、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るといった生活リズムの繰り返しで子どもの脳を育てます。離乳食が完了する頃には、一晩ぐっすり眠る力が育っていることでしょう。</p> <p>【寝る前の刺激は少なめに】 乳幼児期は夜中に目を覚ますことも多いですね。成長と共に夜中に起きる回数は減ってきますが、ぐっすり眠るためには、配慮も必要です。お風呂は寝る1時間前までに入る、寝る前には体を激しく使うような遊びをしない、音や光の刺激は控える、などです。テレビなどは音も光も刺激が強いため、寝る直前までつけておくのは避けましょう。また、睡眠中は手足が自由に動かせるように、布団をかけすぎないようにしましょう。</p>						1										
<p>1日あたりの栄養量</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 428Kcal</td> <td>エネルギー 519Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.5g</td> <td>たんぱく質 19.7g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 13.1g</td> <td>脂 質 15.1g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 206mg</td> <td>カルシウム 214mg</td> </tr> </table>						三才未満児	三才以上児	エネルギー 428Kcal	エネルギー 519Kcal	たんぱく質 15.5g	たんぱく質 19.7g	脂 質 13.1g	脂 質 15.1g	カルシウム 206mg	カルシウム 214mg	 ヨーグルト、ほうじ茶
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 428Kcal	エネルギー 519Kcal															
たんぱく質 15.5g	たんぱく質 19.7g															
脂 質 13.1g	脂 質 15.1g															
カルシウム 206mg	カルシウム 214mg															
<p>【寝る前の刺激は少なめに】</p> 						<p>お弁当の日</p> せんべい、牛乳										
2	3 立春 (いっしゅん)	4	5	6	7	8										
<p>【節分で家族間のコミュニケーション】 2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通して、感性を養っていただけたいと思います。</p>	<p>豆まき</p>  せんべい、ほうじ茶 セル7恵方巻(以上児) 海苔巻き(2歳児) ちらし寿司、イワシの蒲焼 みそ汁、果物 ジャムサンド、牛乳	<p>体操教室</p> クッキー、ほうじ茶 ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き 南瓜のサラダ みそ汁 蒸しパン、牛乳	<p>交通安全教室③</p> ポテトスナック、ほうじ茶 うどん さつまいも天 果物 おにぎり、お茶	<p>誕生会</p>  ビスケット、ほうじ茶 ご飯、ハンバーグ フライドポテト 人参のポタージュスープ、果物 アップルパイ、牛乳	<p>防災訓練</p> たまごボーロ、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 ふかし芋、牛乳	<p>新年度オリエンテーション 新入園児 年少組進級児</p> ヨーグルト、ほうじ茶 <p>お弁当の日</p> せんべい、牛乳										
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15										
<p>【テレビを見ながら食事をしていますか?】 テレビ、スマホを見ながらの食事は、大人もつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。ましてや、子どもがテレビに夢中になってしまうと、食事の時間が長くなり、よく噛まない、食べ残しが増えるなど、食事への集中力を欠き、満足感の得られない食事になりかねません。食事をする時はテレビをつけず、家族そろって会話をしながら楽しい雰囲気の中で食べるように心がけましょう。</p>	せんべい、ほうじ茶 ご飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のどぼろ煮 澄まし汁、果物 ごぼうのから揚げ、牛乳		 ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、鶏肉とさつまいもの甘辛煮 白菜とツナのサラダ みそ汁、果物 蒸しパン、牛乳	せんべい、ほうじ茶 うどん ちくわの磯部揚げ チョーハン、牛乳	<p>バレンタインデー チョコクッキング 集金日</p> たまごボーロ、ほうじ茶 トマトハヤシライス ポテトサラダ 果物 手作りチョコ、牛乳	<p>小学生との交流会 (すみれ・小学1年生)</p> ヨーグルト、ほうじ茶 <p>お弁当の日</p> せんべい、牛乳										
16	17	18 雨水 (うすい)	19	20	21	22										
<p>【果物は朝食がおすすめ】 イギリスには「朝のりんごは金」という諺があり、朝食に果物を食べることは体に良いとされています。果物に含まれるブドウ糖や果糖で脳が活発に働くため目覚めにも最適です。また、食物繊維が含まれていて整腸作用はもちろん、糖の吸収を緩やかにする働きがあるので、血糖値の急上昇を抑えてくれます。果物の良い香りは気持ちを明るくしてくれます。一日スタートをきる朝に、美味しくいただきましょう。</p>	 せんべい、ほうじ茶 ご飯、白身魚のフライ みそ汁、果物 ふかし芋、牛乳	<p>体操教室</p> クッキー、ほうじ茶 ご飯、肉豆腐 小松菜とよやしの磯和え みそ汁 ジャムサンド、牛乳	 ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、納豆 煮魚、ひじき煮 豚汁、果物 ジャガイモのチーズ焼き、牛乳	<p>身体測定</p> ビスケット、ほうじ茶 ご飯、スパニッシュオムレツ 人参しいり みそ汁 焼きそば、牛乳	<p>お別れ遠足 (すみれ)</p> たまごボーロ、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 シリアルクッキー、牛乳	<p>新年度オリエンテーション 新入園児 年少組進級児</p> ヨーグルト、ほうじ茶 <p>お弁当の日</p> せんべい、牛乳										
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28											
<p>「間食できる工夫」 子どもが完食するには、規則正しい生活と、たくさん遊んでおなかをすかせて食事をとることが基本です。そして食べきれない量を盛りつけて完食できたことをほめ、いっしょに喜びことで子どもの自信にもつながります。また、食べてみようという気持ちが高まります。食事が心配におもうこともありますが、大丈夫です！子どもを信じて長い目でつき合い、「食べたい！」という意欲を大事にしていきたいですね。</p>		<p>体操教室</p>  クッキー、ほうじ茶 ご飯、レバーの揚げ煮 春雨サラダ みそ汁 アップルパイ、牛乳	ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、鶏肉とさつまいもの甘辛煮 白菜とツナのサラダ みそ汁、果物 蒸しパン、牛乳	 ビスケット、ほうじ茶 ご飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのどぼろ煮 澄まし汁 メーブルおやつ、牛乳	たまごボーロ、ほうじ茶 カレーライス ほうれん草とコーンのソテー 果物 チーズハットク、牛乳	<p>避難リュック 持ち帰ります 中を確認して 月曜日忘れず 持参して下さい</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。