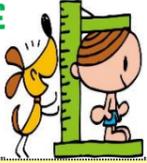


日	月	火	水	木	金	土																					
<p>1</p> <p>新年度が始まります「早寝・早起き・朝ごはん」で1年を笑顔で元気に過ごしましょう!</p> <p>新年度が始まります。生活リズムは整っていますか? 特に朝のリズムが整えられていないと朝の支度があわただしくなり、食事や排せつが思うようにできず、園での体調不良につながります。</p> <p>子ども達は、まだ10時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただけると幸いです。規則正しい睡眠そして快便。朝食と歯みがきの時間もゆったりと、ゆとりをもってできるようにしましょう。</p> <p>特に「朝ごはん」はしっかりと食べさせください。ブドウ糖は脳の「燃料」です。ガス欠状態で過ごすことのないようにしましょう。</p>		<p>1</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 キャベツの中華和え スープ</p> <p>マシュマロサンド、牛乳</p>	<p>2</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ロールパン、クリームシチュー フロッキーのサラダ 果物</p> <p>ボンテケーキ、牛乳</p>	<p>3</p> <p>午前保育(12時降園)</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>うどん コロケ</p>	<p>4 清明(せいめい)</p> <p>進級・入園式</p> 	<p>5</p>  <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																					
	<p>6</p> <p>[朝ごはんのパワー] 元気な子ども達を支えるのは食習慣。朝ごはんをとることで、1日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に、朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力に欠けイライラの原因になることも。 ご飯やパンの炭水化物は脳のエネルギー源です。 しっかり食べて1日元気に過ごしましょう。</p> 	<p>7</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 ひじき煮 みそ汁、果物</p> <p>ふかし芋、牛乳</p>	<p>8</p> <p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>コーンご飯、照り焼きチキン 茹でフロッキー みそ汁</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>9</p>  <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉じゃが もやしとツナの和え物 みそ汁、果物</p> <p>豆腐フラウニー、牛乳</p>	<p>10</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、かじきの竜田揚げ 金平ごぼう みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>11</p> <p>防災訓練</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 小松菜のお浸し 果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p>12</p> <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																				
	<p>13</p> <p>「朝のうんち」のリズムをつけよう! 便秘になるとお腹が張って、食欲が落ちたり、お腹が痛くなったりすることもあります。排便は健康のバロメーター。毎日排便があるように日頃から以下の点に気をつけましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 朝食後にトイレに行く習慣をつける。 ● 食物繊維の多い野菜をとる。 ● 外で元気に遊び、腸の働きを活発にする。 	<p>14</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、煮魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>アメリカンドッグ、牛乳</p>	<p>15</p> <p>体操教室</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>16</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>豚丼 ほうれん草のお浸し みそ汁、果物</p> <p>チーズサンド、牛乳</p>	<p>17</p> <p>誕生会</p>  <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ 人参のグラッセ コーンスープ、果物</p> <p>アンパンマンケーキ、牛乳</p>	<p>18</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>うどん レンコンの金平 果物</p> <p>おにぎり、牛乳</p>	<p>19</p>  <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																				
<p>20 穀雨(こくう)</p> <p>[孤食に注意] 「孤食」とは、子どもが一人だけで食事をすることです。食卓はコミュニケーションの場でもあり、子どもの食経験を広げて互いを思いやる心も育てます。しかし孤食は、好きな物ばかり食べて栄養が偏る偏食や、食べる量が極端に少ない小食を引き起こすことも。さらに、食事のマナーを教わることもできません。家族いっしょに「おいしいね」と食卓を囲み、楽しい時間を分かち合うことが、子どもにとっても大切です。</p>	<p>21</p> <p>身体測定</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 ひじき煮 みそ汁、果物</p> <p>フライドさつま、牛乳</p>	<p>22</p> <p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>コーンご飯、照り焼きチキン 茹でフロッキー みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>23</p>  <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉じゃが もやしとツナの和え物 みそ汁、果物</p> <p>豆腐フラウニー、牛乳</p>	<p>24</p> <p>交通安全指導</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、かじきの竜田揚げ 金平ごぼう みそ汁</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>25</p> <p>新入園児歓迎会</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 春雨サラダ フルーツ、果物</p> <p>以上児 ⇒ アイスクリーム 未満児 ⇒ フリンアラモード</p>	<p>26</p> <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																					
<p>27</p> <p>「三角食べ」で、ごはんをもっとおいしく! 米を主食とする日本では、ご飯とおかずをいっしょにたべることで、よりおいしく味わえる「口中調味」という食習慣があります。ご飯が口の中にある間に、おかずを入れて口の中で味を調節するという日本独特の食べ方です。食事の始めに汁物で喉を潤し、ご飯、おかずと三角形に並んだ器に順番に箸を進めていく「三角食べ」。理にかなった美味しい和食の食べ方です。</p>	<p>28</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、煮魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>アメリカンドッグ、牛乳</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>能教室</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ロールパン、クリームシチュー フロッキーのサラダ 果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p>「噛む力」のつけ方</p> <p>かむ力をつけるためにまず大切なのは離乳食のとり方です。唇で食べ物を取り込めるようにしてあげると、歯茎や歯で噛み、舌でのどの奥におくようになり、確実にかむ力がついてきます。子どもの口の奥の方に食べ物を入れてしまうと、かまずに飲み込むしかなくなるので注意しましょう。2歳児以上は、「きゅうりを食べるとどんな音がする?」などと声をかけながら、かむことの楽しさを伝えましょう。</p> 			<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">三才未満児</th> <th colspan="2">三才以上児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>416 Kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>498 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>15.6 g</td> <td>たんぱく質</td> <td>19.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.9 g</td> <td>脂質</td> <td>15.0 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>192 mg</td> <td>カルシウム</td> <td>201 mg</td> </tr> </table>	三才未満児		三才以上児		エネルギー	416 Kcal	エネルギー	498 Kcal	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	12.9 g	脂質	15.0 g	カルシウム	192 mg	カルシウム	201 mg
三才未満児		三才以上児																									
エネルギー	416 Kcal	エネルギー	498 Kcal																								
たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	19.7 g																								
脂質	12.9 g	脂質	15.0 g																								
カルシウム	192 mg	カルシウム	201 mg																								

※ 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。