

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>お願い</p> <p>3～5歳児の保護者の方へ</p> <p>5/15(水)は、お弁当給食です。 お弁当箱に給食のおかずを詰めるので、空のお弁当箱と、おにぎり</p> 		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ さかなのカレーマヨやき マダラ マヨネーズ ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん バナナ ★せんべいまたはビスケット 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン りんご ★ぎゅうにゅうケーキ 	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 	<p>4</p> <p>みどりの日</p> 
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ちゅうかあえ はるさめ もやし こまつな バナナ ★せんべいまたはビスケット 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ たまねぎ とうふ さかなのムニエル サケ こむぎこ パター ひじきのいりに はくさい もやし にんじん りんご ★バタートースト 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ぐだくさんじる ぶたにく たまねぎ だいこん はくさい とうふ にんじん しいたけ たきこみごはん ヨーグルト ★バウムクーヘン 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ ワカメ さかなのおろしに アカウオ だいこん パンパンジーサラダ とりさきみ カリフラワー バナナ ★さつまいもスティック 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> たまごスープ たまご たまねぎ にんじん こまつな やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ とうふ こまつな ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん オレンジ ★せんべいまたはビスケット 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる ・ミネラルふりかけ はくさい もやし さかなのごまてりやき ホッケ トマト だいこんとあつあげに だいこん にんじん バナナ ★パンケーキ 	<p>15</p> <p>3歳以上児 お弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ(3歳未満児のみ) たまねぎ ワカメ とりのからあげ ナムル スパゲッティ(3歳以上児のみ) いちご ★せんべいまたはビスケット 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> りんごジャムパン クリームシチュー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん バナナ ★ぶどうゼリー 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ さかなのこがねやき サケ たまご こむぎこ きりこみぶのいために はくさい もやし にんじん オレンジ ★フライドポテト 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ ぶたにく もやし にんじん こまつな フレンチトースト ポケット たまご パター バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる ・ふりかけ だいこん しめじ ちぐさやき とりひき とうふ たまご なっとうあえ はくさい もやし にんじん オレンジ ★せんべいまたはビスケット 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ とうふ たまねぎ とりにくのパンこやき とりにく パンこ こなチーズ きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん りんご ★だいがくいも 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる ・ミネラルふりかけ もやし こまつな さかなのきのこソースがけ アカウオ えのきだけ マカロニサラダ じゃがいも にんじん バナナ ★フレンチトースト 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> にくだんごスープ ぶたひき はくさい もやし たまねぎ えのきだけ こまつな じゃがいも コンソメ いりこなめしごはん ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ はるさめサラダ はるさめ もやし コーン バナナ ★クールゼリー 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ あぶらあげ なると フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ きゃべつ ほうれんそう とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ サラスパサラダ さつまいも にんじん オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる ・ふりかけ だいこん とうふ さかなのたつたあげ サバ かたくりこ トマト きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん バナナ ★さつまいもスティック 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ じゃがいも ワカメ タンダーチキン とりにく ヨーグルト カレー ネパネパサラダ はくさい もやし オクラ りんご ★おにぎり 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> いちごジャムパン ちゅうかふうたまごスープ たまご とうふ にんじん しいたけ こまつな カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん バナナ ★せんべいまたはビスケット 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> スープ はくさい えのきだけ さかなのみそマヨやき サケ トマト にくじゃがふうに ぶたにく じゃがいも オレンジ ★パンケーキ 	<p>★午後のおやつです。 おやつと一緒に、牛乳またはミルージュが提供されます。</p> 

きゅうしょくだより

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。
新しい環境にもそろそろ慣れ、4月からの緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時季です。
栄養と休息をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。



端午の節句

5月5日は、端午の節句として男の子の健やかな成長を祝い、縁起がよい食べものを食べる習慣があります。

【ちまき】

ちまきは、病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。中国から伝わってきた食べ物です。



【かしわもち】

かしわの木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々栄えるように縁起を担いで食べられています。



成長にしたがって名前が変わる出世魚であるブリには、子どもの出世を願う意味があります。同じ魚のカツオ(勝つ男)には勝てるようにという意味が、山の幸のたけのこにはまっすぐ伸びるようにという思いがこめられています。



成長に必要なホルモンは、夜に眠っている時にたくさん分泌される!



朝の光は体内時計をリセットしてくれる!



脳や身体のエネルギー補給!

午前10～12時は身体が最も目覚める時間。たっぷり遊ぼう!



1日の生活リズム



腸の働きを活発にしてくれる!



排便は食事と同じく、健康に過ごすための大事な習慣です!

健康なうんちはバナナ状の固まりで、それほどおいがなく水に浮きます。コロコロしたうんちは、水分や食物繊維、運動の不足による便秘と考えられます。

【快便のための食事のポイント】



①水分をとろう!

便が軟らかくなり、排便がしやすくなります。

こまめな水分補給を!



②和風の献立を

取り入れよう!

野菜や海藻、豆類の煮物、汁物など和食を中心にするとう食物繊維が摂れます。また主食(ご飯)に食物繊維が豊富です。食事のかさが増えるのも、

③適度に油分もとろう!

便のすべりをよくしてくれます。肉・魚やバター、オリーブオイルなど適度に使いましょう。摂りすぎ注意です。



ゴールデンウィークはもちろん、夏にむけて楽しいイベントも多く、大人だけでなく子どもも夜更かしになりがちです。
食事の時間が遅くなって、**食べてすぐ眠ると血糖値が高いままになり成長ホルモンが分泌されにくくなる**と言われています。
また**胃腸に負担がかかたり、翌日の朝ごはんにも影響し、エネルギー不足で元気に活動できなくなります。**
健やかな成長のためにも、できるだけ早い時間に眠りにつけるように