

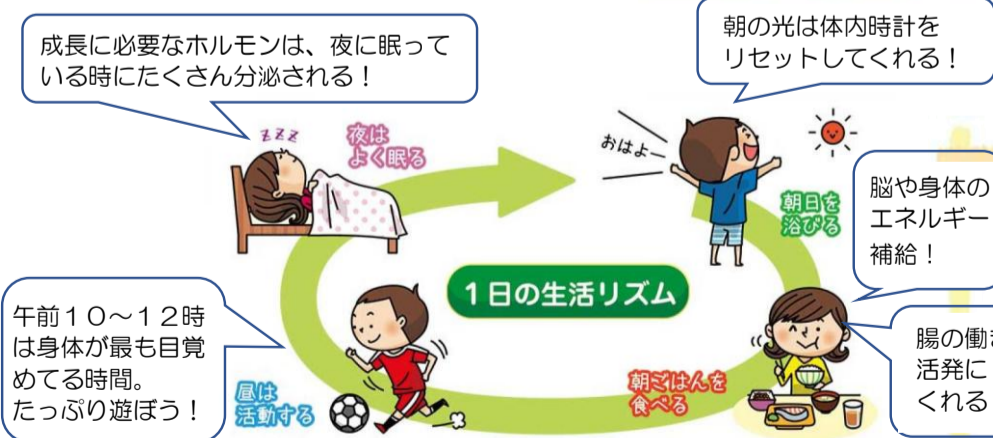
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
<p>《給与栄養目標》 昼食とおやつ分です。</p> <p><b>*3歳未満児</b> ・熱量470kcal たん白質20g 脂質11g ～16g</p> <p><b>*3歳以上児</b></p>		<p>★・・・午後のおやつです。</p> <p>おやつと一緒に、牛乳または ミルージュが提供されます。</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>きゃべつ もやし</li> <li>・さかなのこがねやき</li> <li>マダラ たまご こむぎこ</li> <li>・だいこんとあつあげに</li> <li>だいこん にんじん</li> <li>・バナナ</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にこみうどん</li> <li>とりにく うどん たまねぎ</li> <li>にんじん こまつな</li> <li>しいたけ なると</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> <li>バナナ キウイフルーツ</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <p>みどりの日</p>	<p><b>5</b></p> <p>こどもの日</p>	<p><b>6</b></p> <p>振替休日</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とんじる</li> <li>ぶたにく だいこん たまねぎ</li> <li>じゃがいも あつあげ</li> <li>にんじん しいたけ</li> <li>いとこんにやく</li> <li>・たきこみごはん</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>たまねぎ こまつな</li> <li>・さかなのごまてりやき</li> <li>ホッケ トマト</li> <li>・パンパンジーサラダ</li> <li>とりささみ きゃべつ</li> <li>・いちご</li> <li>★おにぎり</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワカメスープ</li> <li>たまねぎ にんじん</li> <li>こまつな しいたけ ワカメ</li> <li>・やしそば</li> <li>ぶたにく きゃべつ もやし</li> <li>・バナナ</li> <li>(0.1.2歳児煮込みうどん)</li> </ul>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもカレー</li> <li>とりにく たまねぎ</li> <li>さつまいも にんじん</li> <li>ぎゅうにゅう カレールウ</li> <li>・ちゅうかあえ</li> <li>はるさめ もやし こまつな</li> <li>・バナナ</li> <li>★あおりんごゼリー</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>じゃがいも ワカメ</li> <li>・とうふのそぼろに</li> <li>とうふ ぶたひき たまねぎ</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>きゃべつ だいこん</li> <li>・りんご</li> <li>★パンケーキ</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる・ミネラルふりかけ</li> <li>だいこん しめじ</li> <li>・さかなのパンこやき</li> <li>マダラ パンこ パセリ</li> <li>・きりほしだいこんに</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・いちご</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どさんこじる</li> <li>ぶたにく たまねぎ もやし</li> <li>だいこん きゃべつ</li> <li>にんじん コーン</li> <li>・まぜごはん</li> <li>・バナナ</li> <li>★バタートースト</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>とうふ たまねぎ</li> <li>・さかなのおろしに</li> <li>アカウオ だいこん</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>きゃべつ もやし にんじん</li> <li>・オレンジ</li> <li>★やきいも</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごもくうどん</li> <li>とりにく うどん たまねぎ</li> <li>にんじん ほうれんそう</li> <li>えのきだけ あぶらあげ</li> <li>なると</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> <li>バナナ キウイフルーツ</li> </ul>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる・ミネラルふりかけ</li> <li>はくさい もやし</li> <li>・ぶたにくのカラフルいため</li> <li>ぶたにく たまねぎ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>じゃがいも にんじん</li> <li>・バナナ</li> <li>★ぎゅうにゅうケーキ</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>きゃべつ えのきだけ</li> <li>・さかなのたつたあげ</li> <li>サバ かたくりこ トマト</li> <li>・だいこんのそぼろに</li> <li>だいこん にんじん</li> <li>・オレンジ</li> <li>★パンケーキ</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる・ミネラルふりかけ</li> <li>たまねぎ とうふ</li> <li>・とりのてりやき</li> <li>とりにく</li> <li>・なっとうあえ</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・いちご</li> <li>★いちごジャムパン</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にくだんごスープ</li> <li>ぶたひき はくさい</li> <li>もやし たまねぎ にんじん</li> <li>えのきだけ こまつな</li> <li>・まぜごはん</li> <li>・バナナ</li> <li>★ヨーグルト</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>じゃがいも ワカメ</li> <li>・さかなのムニエル</li> <li>サケ バター こむぎこ</li> <li>・ひじきのいりに</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・りんご</li> <li>★パウムクーヘン</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワカメうどん</li> <li>とりにく うどん たまねぎ</li> <li>にんじん しいたけ</li> <li>ワカメ なると</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> <li>バナナ キウイフルーツ</li> </ul>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>ぶたにく たまねぎ</li> <li>じゃがいも にんじん</li> <li>ぎゅうにゅう カレールウ</li> <li>・はるさめツナコーンサラダ</li> <li>もやし こまつな コーン</li> <li>・バナナ</li> <li>★ぶどうゼリー</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる・ミネラルふりかけ</li> <li>きゃべつ もやし</li> <li>・とりのからあげ</li> <li>とりにく こむぎこ</li> <li>・サラスパサラダ</li> <li>さつまいも にんじん</li> <li>・いちご</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>じゃがいも たまねぎ</li> <li>・さかなのたまごあんかけ</li> <li>マダラ たまご</li> <li>・きりこんぶに</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・オレンジ</li> <li>★おにぎり</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いちごジャムパン</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>きゃべつ たまねぎ だいず</li> <li>ホールトマト ベーコン</li> <li>・カリフラワーサラダ</li> <li>カリフラワー にんじん</li> <li>・バナナ</li> <li>★フライドポテト</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>はくさい こまつな</li> <li>・さかなのみそマヨやき</li> <li>サケ トマト</li> <li>・にくじゃがに</li> <li>じゃがいも にんじん</li> <li>・りんご</li> <li>★バタースティック</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やさしいスープ</li> <li>ぶたにく にんじん もやし</li> <li>しいたけ</li> <li>・フレンチトースト</li> <li>たまごぎゅうにゅう バター</li> <li>・バナナ</li> <li>(0.1.2歳児煮込みうどん)</li> </ul>

## 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、疲れが出やすい時期です。栄養と休息をしっかりとり、体調を崩さないようにしましょう。



## 生活リズムをととのえよう



## 健康を考えるなら「毎日果物」

### 朝の果物は金

果物の糖質は、すぐに吸収されるエネルギー源です。睡眠中に失われたエネルギー源を効率よく摂取できるのも果物ならでは。朝の果物で、頭も体もすっきり目覚めてさわやかな一日を始めましょう！

果物で太るってホント？



美味しい果物は甘いから、「果物は太る！」という誤解がありますが、果物100gあたりのエネルギーはショートケーキ1個の15%程度です。食べ過ぎない限り、果物で太ることはありません。



排便は食事と同じで、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、それほどに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、運動不足による便秘と考えられます。

### 【排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  
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とると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、排便につながるポイントに！
- 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。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**になります。また、**胃腸に負担がかかったり、成長ホルモンが分泌されにくくなる**と言われています。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る**ので、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