

	月	火	水	木	金	土
副食					こいのぼり運動会 ツナとチーズのたまご焼き もやしの炒めもの 野菜のミルクスープ グレープフルーツ パンナコッタ せんべい	焼きビーフン オーロラサラダ 青菜の味噌汁 ミントマト
おやつ						
	4	5	6	7	8	9
副食	みどりの日 		振替休日 	焼きししゃも ごま豆腐あえ 五目うどん パナナ	ハワイアン ポークソテー 親子サラダ はんぺんスープ オレンジ	手作り弁当の日
おやつ				オレンジゼリー ビスケット	フレンチトースト 牛乳	牛乳
	11	12	13	14	15	16
副食	八宝菜 きゅうりと春雨の あえもの わかめスープ キウイフルーツ	ほかほかごはんの日 巣ごもりたまご きんぴらごぼう ふのりの味噌汁 パナナ	ヒレカツ 切干サラダ なめこ汁 いちご	豆腐とホタテの炒めもの もやしとピーマンの 中華あえ ラーメン入りかきたま汁 オレンジ	鶏の味噌焼き 大徳寺あえ かぶの味噌汁 グレープフルーツ	じゃがいもの そぼろ煮 アスパラサラダ 豆腐の味噌汁 ミントマト
おやつ	豆腐のごま団子 牛乳	フライドポテト 牛乳	なべやき 牛乳	ジャムサンド 牛乳	いちごのムース サブレ	
	18	19	20	21	22	23
副食	赤魚の煮つけ 白和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	いが蒸し わかめの煮物 けんちん汁 パナナ	親子煮 きゅうりもみ しめじの味噌汁 いちご	お誕生会 五目ぶかし からあげ・ポテトサラダ 若筍スープ ミントマト	かにたま ジャーマンポテト キャベツと油揚げの 味噌汁 オレンジ	はんぺんのチーズ焼き マカロニツナサラダ なすの味噌汁 グレープフルーツ
おやつ	くるみゆべし 牛乳	ジョア せんべい	プチパン 牛乳	ケーキ 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
副食	エビと豆腐の ケチャップ煮 信田煮 椎茸とチンゲン菜のスープ キウイフルーツ	たまごグラタン わかめサラダ 豆腐とほうれん草の 味噌汁 ミントマト	さばの味噌煮 ひじきのごまあえ おいものだんご汁 パナナ	五目大豆 ごま酢キャベツ つくね汁 いちご	豆腐のドライカレー ごまもやし いらたま汁 オレンジ	豚肉の味噌炒め スパゲティソテー 大根汁 グレープフルーツ
おやつ	ピザポテト 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	アメリカドッグ 牛乳	パナナカスタード サブレ	しょうゆだんご 牛乳	

子どもが元気になる食事とは？

☆ 朝ごはんはエネルギーを補給しましょう ☆

朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。朝ごはらは1日の活動のエネルギー源です。しっかり食べてから、登園しましょう！



☆ 夕食は早めに、夜食はひかえる ☆

遅い時間に食事をして寝ると、睡眠中も消化吸収の活動を活動をしてしまい、体が休まりません。翌朝の食事にも影響が出てしまいます。

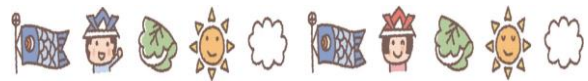
♡ 家族そろって食事をしましょう ♡

楽しい食事は、栄養素だけではなく、『心のエネルギー』も摂りこむことができます。



☆ いろいろな食品を食べましょう ☆

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンが不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。
(ビタミンは発育や体内の代謝を助ける栄養素)
肉・魚などの主菜と野菜・海藻の副菜をあわせると、
 ビタミンを豊富に摂りこめて、バランスが整います。



「端午の節句…5月5日」

端午の節句は五節句の1つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりをたて、柏餅などを食べて祝います。

しょうぶ・邪気や病氣・災難よけとして、浴槽につけてしょうぶ湯にしたりします。
柏・新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。また、柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。

