

|           | 月                                       | 火<br>4                                       | 水<br>5  | 木<br>6   | 金<br>7                                     | 土<br>8                                  |
|-----------|---|--|---|--|--|---|
| 以上児<br>副食 |   | <b>入園式</b><br>御祝い品が<br>あります<br>              | カレー<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ<br>いちご               | 麻婆豆腐<br>中華風サラダ<br>じゃがいもと青菜の味噌汁<br>ミニトマト              | 変わり納豆<br>かぼちゃの甘煮<br>かきたま汁<br>キウイフルーツ       | <b>手作り弁当</b><br><br>牛乳                  |
| おやつ       |   |  | ヨーグルト<br>せんべい                                 | ホットケーキ<br>牛乳   | ジャムサンド<br>牛乳                               |   |
|           | 10                                      | 11   | 12  | 13   | 14   | 15                                      |
| 以上児<br>副食 | シチュー<br>ブロッコリーのごま和え<br>スパゲティソース<br>バナナ  | 鶏のからあげ<br>ポテトサラダ<br>菜の花の清汁<br>いちご            | 魚の照り焼き<br>ごまもやし<br>豆腐とほうれん草の味噌汁<br>オレンジ       | かにたま<br>ジャーマンポテト<br>大根汁<br>キウイフルーツ                   | しょうが焼き<br>マッシュポテト<br>人参グラッセ<br>春雨スープ・ミニトマト | 挽肉そぼろ<br>炒り卵<br>青菜のおかか和え<br>しめじの味噌汁・いちご |
| おやつ       | 大学いも<br>牛乳                              | しょうゆだんご<br>牛乳                                | カルピスゼリー<br>せんべい                               | 五平餅<br>牛乳  | フルーツサンド<br>牛乳                              |   |
|           | 17                                      | 18   | 19  | 20   | 21   | 22                                      |
| 以上児<br>副食 | 煮込みハンバーグ<br>切干サラダ<br>はんぺんスープ<br>キウイフルーツ | 豆腐のドライカレー<br>青菜としめじのお浸し<br>にらともやしの味噌汁<br>いちご | 魚のフライの<br>タルタルソースかけ<br>深山和え<br>野菜ミルクスープ・ミニトマト | 肉じゃが<br>ブロッコリーのお浸し<br>白菜と人参の味噌汁<br>オレンジ              | 親子煮<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>わかめの味噌汁<br>いちご       | 炒り豆腐<br>青菜和え<br>卵スープ<br>バナナ             |
| おやつ       | 白玉だんご黒蜜かけ<br>牛乳                         | バナナケーキ<br>牛乳                                 | オレンジゼリー<br>せんべい                               | 小倉蒸しパン<br>牛乳   | ハムサンド<br>牛乳                                |   |
|           | 24                                      | 25   | 26  | 27   | 28   | 29                                      |
| 以上児<br>副食 | ハムピカタ<br>いんげんのごま和え<br>五目うどん<br>オレンジ     | 豚肉の味噌炒め<br>じゃがいもサラダ<br>きのこのスープ<br>キウイフルーツ    | 赤魚の煮つけ<br>ひじきの炒り煮<br>豚汁<br>バナナ                | <b>お誕生会</b><br>焼きそば・エビフライ<br>チーズサラダ・いちご<br>わかめコーンスープ | 卵グラタン<br>わかめサラダ<br>なめこ汁<br>ミニトマト           | <b>昭和の日</b><br>                         |
| おやつ       | フルーツヨーグルト<br>せんべい                       | ごまだんご<br>牛乳                                  | ドーナツ<br>牛乳                                    | プリンアラモード<br>せんべい                                     | 豆銀糖<br>牛乳                                  |   |

### 生活リズムを整えましょう

新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるといいですね。



- 体の活性化** 野菜を切る音、魚を焼いている匂い、おかずの色や形を見ること、料理の味など、いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- 肥満防止** 屋におなかがすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます
- 快便効果** 朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- 脳のエネルギー源** 脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に動きません。
- 生活習慣病予防** 1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。また、朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない、夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。  
⇒ この繰り返しが生生活習慣病の原因に！



- 3歳以上児は副食給食なので、お弁当箱に白いご飯を入れ、お箸セット(お箸・スプーン・フォーク)と一緒に持たせてください。※ご飯は、普段お家で食べられる量を入れましょう。
- お誕生会の日はごちそうが出ますので、お弁当箱は要りませんが、お箸セットは持たせてください。
- 毎月第2土曜日は手作り弁当の日です。お弁当を忘れずに持たせてください。

### 今月の予定平均給与栄養量

- エネルギー ... 416kcal
- たんぱく質 ... 18.2g
- 脂質 ... 17.0g

※3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、エネルギー400kcal、たんぱく質20g、脂質12~19gです。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の栄養量の目標の45%に値しています。

