



のきゅうしょくこんだて



平成29年 5月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
1 筑前煮 かき玉汁 フルーツ 牛乳・せんべい 513kcal	2 鯖の味噌煮 枝豆 もずくスープ 牛乳・こいのぼりクッキー 585kcal	3 <憲法記念日> 	4 <みどりの日> 	5 <こどもの日> 	6 きつねうどん ミックスフルーツ 牛乳・おかし
8 油淋鶏 (ユーリンチー) トマト きのこスープ 牛乳・南瓜ケーキ 595kcal	9 魚の洋風焼き とろみ汁ビーフン 牛乳・カルピスゼリー 483kcal	10 クリームシチュー 野菜の胡麻和え 牛乳・フルーツ 501kcal	11 南瓜のそぼろ煮 マカロニサラダ 牛乳・えびせん 578kcal	12 魚の味噌バター焼き 胡瓜の昆布漬 ミネストローネ 牛乳・あんぱん 515kcal	13 八宝菜 胡麻酢和え 牛乳・おかし 515kcal
15 親子煮 ひじき炒め煮 ウインナー 牛乳・バナナケーキ 600kcal	16 竹輪の磯辺揚げ 貝だくさん味噌汁 フルーツ 牛乳・ビスケットモンブラン 550kcal	17 麻婆豆腐 切干大根の 変わり和え 牛乳・手作りラスク 602kcal	18 スパゲティ ナポリタン キャベツとパインのサラダ ミルクプリン 601kcal	19 魚のフライ タルタルソース 味噌スープ 牛乳・フルーツ 616kcal	20 ハヤシライス ゴマドレサラダ 牛乳・おかし 515kcal
22 豚肉とキャベツの 味噌炒め スープ春雨 フルーツ 牛乳・苺ジャムロール 600kcal	23 南瓜のかき揚げ けんちん汁 ミニゼリー 牛乳・お好み焼き 657kcal	24 炒り豆腐 カリカリ しらすのサラダ 牛乳・チーズと芋のケーキ 628kcal	25 焼きビーフン 洋風かき卵汁 牛乳・フルーツヨーグルト 600kcal	26 つみ入れ汁 チャプチェ 牛乳・コーンフレーク 517kcal	27 チキンカレー 和風サラダ 牛乳・おかし 596kcal
29 ポークビーンズ 切干大根の ツナサラダ 牛乳・みたらし団子 579kcal	30 鮭のムニエル 枝豆 豚汁 牛乳・フルーツ 505kcal	31 カレーコロッケ ミニトマト 麩のすまし汁 プリン 538kcal	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。 予めご了承ください。		

いってきまーす!




朝ごはんを食べよう!


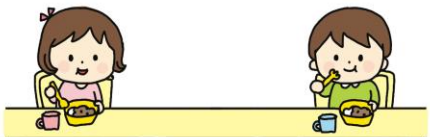
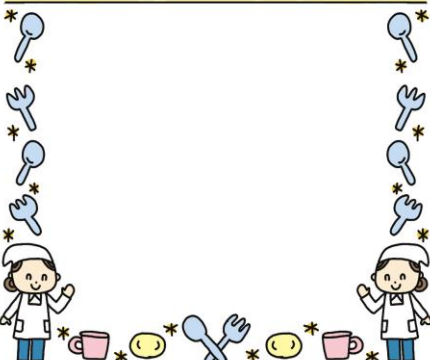
朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



食事前後は手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

「避けたい 食」 ～こんな食事になっていませんか?～

孤食…1人で食べる **子食**…子どもだけで食べる **固食**…同じものばかり食べる **個食**…同じ食卓で食べているが、それぞれが違うものを食べている **小食**…ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する **濃食**…濃い味付けの物ばかり食べる **粉食**…粉から作られたもの(パン、麺類など)ばかり食べる

