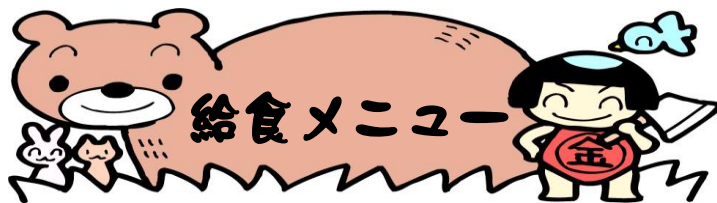


2019/5月



定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	水	<即位の日>	
02	木		
03	金	<憲法記念日>	
04	土	<みどりの日>	
05	日	<こどもの日>	
06	月	<振替休日>	
07	火	ハヤシライス,小松菜のサラダ,わかめスープ	牛乳,豆腐団子
08	水	ごはん,鶏肉の竜田揚げ,チンゲン菜のあえ物,じゃが芋とごぼうのみそ汁	牛乳,カスタードクリームパン
09	木	パン,キャベツと豚肉の重ね蒸し,パスタサラダ,さつま芋の豆乳スープ	牛乳,菜飯チーズおにぎり
10	金	ごはん,大豆の天ぷら,きゅうりとチーズの酢の物,切り干しとかぼちゃのみそ汁	豆乳,ココア,いちごミルクゼリー
11	土	焼きそば,中華コーンスープ,フルーツミックス	牛乳,ツナサンド
12	日		
13	月	ごはん,さばと玉ねぎのみそ煮,ブロッコリーの白あえ,じゃが芋のすまし汁	牛乳,ココアホットケーキ
14	火	ごはん,ひじきの厚焼き卵,ほうれん草のサラダ,そうめん汁	牛乳,お好み焼き
15	水	キッズビビンバ,たまごと豆腐のスープ,フルーツカクテル	牛乳,簡単チーズケーキ
16	木	パン,ポークビーンズ,ゆで野菜,かぶのスープ	牛乳,ごまだれ団子
17	金	ごはん,つくねあんかけ,切干し大根のサラダ,厚揚げと青菜のみそ汁	豆乳,ココア,生どら焼き
18	土	じゃこふりかけごはん,凍り豆腐のから揚げ,きゅうりと卵のサラダ,豚汁	牛乳,バナナハードケーキ
19	日		
20	月	ごはん,魚の五目あんかけ,かぼちゃのサラダ,大根と青菜のみそ汁	牛乳,マドレーヌ
21	火	ごはん,鶏肉のごまみそ焼,マカロニサラダ,豆腐とたけのこ汁	牛乳,野菜蒸しパン
22	水	ツナカレー,ブロッコリーのチキンサラダ,いちご	牛乳,黒糖まんじゅう
23	木	パン,ミートボールのトマト煮,アスパラサラダ,たまごスープ	牛乳,豆乳もち
24	金	ごはん,ぎょうざ,ほうれん草のナムル,きくらげと豆腐のスープ	牛乳,オレンジムース
25	土	親子丼,切干し大根のサラダ,いもとチンゲン菜のみそ汁	牛乳,ごまドーナツ
26	日		
27	月	ごはん,鮭のフライ,小松菜とコーンのごま和え,五目汁	牛乳,さつま芋クッキー
28	火	ごはん,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,きゅうりの華風サラダ,キャベツのみそ汁	豆乳,ココア,プリン
29	水	マーボーラーメン,フルーツのゼリーがけ	牛乳,いなり寿司
30	木	パン,豚肉チーズロールフライ,せん野菜サラダ,豆乳スープ	牛乳,うぐいすもち
31	金	たけのこご飯,豆腐バーグのあんかけ,ひじきとほうれん草のサラダ,チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳,ぶどうゼリー

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

1日のスタート朝ごはんから

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息、睡眠が大切です。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。



朝ごはんの役割

1・活力がアップ

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖をあげて意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べることによって、元気に活動することができます。特に午前中は、子どもにとって様々なことを学び、挑戦し、楽しむ時間帯です。



2・必要なエネルギーと栄養素の摂取量がアップ

子どもは体が小さくても、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝食を食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

朝ごはんを食べないとエネルギーだけでなく、タンパク質・ビタミン・ミネラルも不足します。



3・便秘の予防

朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激され、正しい排便習慣につながります。小学生対象の調査では、6人に1人が便秘状態という報告があります。乳幼児期から排便習慣をつけることで、学童期になっても不安なく過ごすことができます。

・朝ごはんを毎日食べるポイント・

朝起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なことです。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。孤食にならないためにも、人と一緒に食べることはとても大事で食欲もわきます。また、無理せず朝食を用意するためには、簡単なメニューでかまいません。まずは、「ごはんなどの主食とおかず(野菜など)」を基本にして、「何かを用意する」ことから始めましょう。

~朝ごはんは栄養補給ゼリーでも大丈夫?~

しっかりと噛むことで、脳が覚醒して活発になります。体からしっかり目覚めるためにも、噛むことができるメニューがおすすめです。準備ができなかった日は、噛み応えのあるシリアルに乳製品をプラスしましょう。