

令和6年5月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	水	ごはん、魚のカレー揚げ、小松菜ともやしのあえもの、おかず汁	牛乳.わかめおにぎり
2	木	鯉のぼりオムライス、野菜スープ、フルーツミックス	牛乳.うぐいすもち
3	金	<憲法記念日>	
4	土	<みどりの日>	
5	日	<こどもの日>	
6	月	<振替休日>	
7	火	ごはん、肉じゃが、きゅうりといり卵のサラダ、豆腐となめこのみそ汁	牛乳.煮豆蒸しパン
8	水	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、もやしとわかめのナムル、わんたんスープ、オレンジ	豆乳.ココア.プリン
9	木	ジャムパン、鮭のポテトバター焼き、ブロッコリーの三色サラダ、白菜としめじの豆乳スープ	牛乳.焼きおにぎり
10	金	ごはん、鶏のから揚げ、アスパラのごまサラダ、そうめん汁	牛乳.バナナハードケーキ
11	土	ごはん、肉豆腐、かぼちゃのサラダ、ニラと卵のみそ汁、パイン缶	牛乳.蒸しいも
12	日		
13	月	ごはん、白身魚のケチャップあんかけ、ポテトサラダ、チンゲン菜と厚揚げのみそ汁	牛乳.昆布おにぎり
14	火	ごはん、揚げ豆腐、キャベツの昆布サラダ、なすとねぎのみそ汁	牛乳.どら焼き
15	水	カレーライス、ほうれん草のツナあえ、いちご	牛乳.豆腐団子
16	木	ごはん、鶏だんごの照り煮、チーズおかかあえ、切干大根のみそ汁、バナナ	牛乳.簡単チーズケーキ
17	金	ごはん、シュウマイ、ビーフン、中華コーンスープ	牛乳.豆乳ババロア.ビスケット
18	土	プルコギ丼、白菜の中華あえ、じゃがいもとのりのスープ、フルーツミックス	牛乳.ココアケーキ
19	日		
20	月	ごはん、鮭の変わり西京焼き、小松菜とコーンのソテー、五目みそ汁	牛乳.くるくるあんこクレープ
21	火	ごはん、ポークチャップ、じゃがいものきんぴら、キャベツと青菜のみそ汁	牛乳.豆乳もち
22	水	みそラーメン、豆乳フルーツかてん	牛乳.野菜蒸しパン
23	木	パン、チキンナゲット、ゆで野菜サラダ、野菜コーンスープ	牛乳.じゃこごまおにぎり
24	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとのはるさめの酢のもの、かき玉汁	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
25	土	てり焼き野菜丼、かぶの塩昆布あえ、豆腐と大根のみそ汁、バナナ	牛乳.おからドーナツ
26	日		
27	月	ごはん、さばのみそ煮、チンゲン菜の中華あえ、キャベツとごぼうのみそ汁	牛乳.黒糖蒸しパン
28	火	ごはん、豚肉炒め、はるさめのマヨネーズサラダ、豆腐と青菜のみそ汁	牛乳.フルーツ白玉
29	水	三色どんぶり、切干大根のサラダ、八杯汁、オレンジ	牛乳.ミルクパン
30	木	ごはん、焼きがんもどきのあんかけ、キャベツのごまマヨネーズあえ、いもとわかめのみそ汁	牛乳.鮭チーズおにぎり
31	金	ごはん、小松菜バーグ、ミルクポテト、ブロッコリー、ミニトマト、かぶのスープ	牛乳.豆乳カスタードクレープ

## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。



### ★朝ごはんは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんを前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。

### 2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

### 3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と補食(おやつ)から摂取します。胃が小さく1度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

### 4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くったり、あくびが出たりして、元気に活動をするできません。



### ◆◆お知らせ◆◆

前月まで10時のおやつに、牛乳または豆乳ココアと、ひとくちのお菓子を提供してきましたが、5月より牛乳または豆乳ココアのみになります。午前の活動を元気に過ごすためにもしっかりと朝食を食べて、元気に登園してきてくださいね。

