

5月 こんだてひょう

岩松保育園



日曜	献立	おやつ	乳児
1 金	豚肉と春雨の炒め物 かぼちやサラダ	おかし 飲むヨーグルト	ごはん 牛乳 果物
2 土	焼きうどん 果物 マーボー豆腐	乳酸飲料 手作りマヨネーズ フルーツ牛乳	ごはん 牛乳 果物
7 木	わかめ浸し 鯖のコーンマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
8 金	キャベツのおかか和え	低脂肪乳	牛乳 果物
9 土	ツナポテト 果物 チキンカレー	乳酸飲料 おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
11 月	ヨーグルトサラダ 高野豆腐の卵とじ	低脂肪乳 手作りマヨネーズ 低脂肪乳	牛乳 果物 牛乳 果物
12 火	いかくんサラダ お麩のハンバーグ	低脂肪乳	牛乳 果物 手作りパン
13 水	コーンポタージュ 焼きそば	ゼリー おかし カルシウム	牛乳 果物 焼きそば 牛乳 果物
14 木	うずら豆の煮豆 白はんぺんのはさま揚げ	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
15 金	三色お浸し 若竹汁	低脂肪乳	牛乳 果物
16 土	豚汁 果物 マカロニのミートソース	乳酸飲料 おかし 低脂肪乳	マカロニ 牛乳 果物
18 月	ほうれん草とツナの酢和え 鮭のパン粉焼き 豚汁	低脂肪乳 おかし 鉄ジュース	ごはん 牛乳 果物
19 火	ピーマンの塩昆布和え クリームシチュー	鉄ジュース	牛乳 果物 手作りパン
20 水	カリカリベーコンサラダ 揚げレバーのケチャツツ和え	ヨーグルト 手作りラスク 低脂肪乳	牛乳 果物 ごはん 牛乳 果物
21 木	揚げレバーのケチャツツ和え ブロッコリー スープ	ヨーグルト 手作りラスク 低脂肪乳	牛乳 果物 ごはん 牛乳 果物
22 金	ピーマンと野菜炒め さつま芋のバター煮	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
23 土	ハンバーグ 果物 豚肉のマーサレード焼き	乳酸飲料 カスタードワッフル 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
25 月	青菜のしらす和え 味噌汁 ポークビーンズ	低脂肪乳	牛乳 果物 手作りパン
26 火	ポークビーンズ 拌三条	低脂肪乳	牛乳 果物
27 水	魚のさつぱり甘酢ソース ブロッコリー 切り干し大根の炒め煮	手作り牛乳かん チョコデニッシュ 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
28 木	肉じゃが キャベツとツナのマヨネーズ和え	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
29 金	鶏の照り焼き ブロッコリー 味噌汁	黒糖カルシウム 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
30 土	お好み焼き 果物	乳酸飲料	

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け菜」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。

たけのこ

煮ものやたけのこごはん、すまし汁にしてもおいしいたけのこ。食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。時間がたつとえぐみが増すので、あく抜きが必要になります。

春きゃべつ

みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。生で食べても素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツ。

つかれたときは
ごはんをたべて
ゆっくりやすもうね。

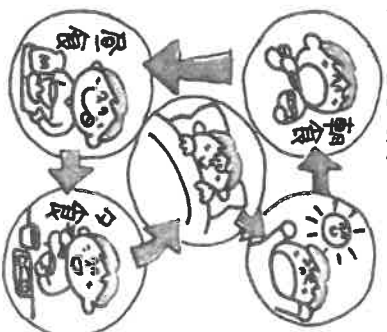


生活リズムを整えましょう

生活リズム「5つの定点」

起床の時間 食事の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

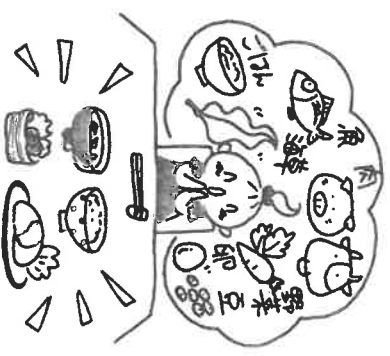
5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバツリとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。食事でも3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。間食を減らすこともできます。



疲れ 解消の生活のポイント

- ①自然とふれあいましょう
五感を育て、体力やカマン強さを育てます。
- ②早寝早起きをしましょう
寝けると、朝のイライラが解消し、自分から起きるようになります。

- ③朝ごはんを食べましょう
1日の活動のエネルギー源です。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。
- ④多くの種類の食品を食べましょう
疲れにくい体をつくるもです。



「疲れた」は体むゆりのない時に感じる自然の警告です。休憩や気分転換をうまくとって体の健康を維持しましょう！