

# 5月献立表 ぱくぱく前期

日	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	水	牛乳 トマトビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 マッシュポテト 果物	牛乳 ジャムサンド	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも 青のり 砂糖 しょう油 片栗粉 食パン
2	木	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鮭のごまだれ 人参のひじき和え きゅうりスティック 大根のスープ	牛乳 マカロニきな粉	鮭 ごま ひじき 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ かつおだし みそ 砂糖 マカロニ
3	金		憲法記念日		
4	土		みどりの日		
6	月		 振替休日		
7	火	麦茶 小魚すなっく	麦飯 さばの焼き魚 かぼちゃの甘煮 小松菜とコーンの和え物 わかめスープ 果物	牛乳 蒸しパン	さば かぼちゃ 小松菜 もやし コーン わかめ 長ねぎ しょう油 砂糖 小麦粉
8	水	牛乳 バナナ	麦飯 肉じゃが 炒り豆腐 もやしのナムル	麦茶 煮込みうどん	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆腐 鶏肉 長ねぎ もやし きゅうり ごま ごま油
9	木	牛乳 とうもろこしすなっく	麦飯 納豆和え たら野菜あんかけ マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 にらチヂミ	たら 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり コーン 大根 じゃがいも しょう油 砂糖
10	金	麦茶 ウエハース	麦飯 アスパラ入りつくね さつまいもの甘煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 せんべい	鶏肉 豆腐 アスパラガス 人参 長ねぎ さつまいも 春雨 きゅうり もやし 玉ねぎ
11	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょう油 砂糖 片栗粉
13	月	麦茶 チーズスティック	麦飯 ほっけの焼き魚 人参とブロッコリーのサラダ みそ汁 果物	牛乳 麩ラスク	ほっけ 人参 ブロッコリー 豆腐 もやし 長ねぎ かつおだし しょう油 みそ 麩
14	火	麦茶 ウエハース	あんかけ丼 キャベツのサラダ 春雨スープ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生会</span>	牛乳 桃サンド	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 春雨 長ねぎ かつおだし しょう油 食パン
15	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯 豚肉のみそあんかけ さつまいもの甘煮 すまし汁 果物	麦茶 スティックパン	豚肉 人参 玉ねぎ さつまいも 豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 砂糖 片栗粉
16	木	牛乳 バナナ	麦飯 手作りふりかけ さわらの香味焼き 人参スティック みそ汁	麦茶 みそやきおにぎり	しらす ひじき かつお節 ごま さわら 長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小ねぎ
17	金		親子遠足		
18	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 片栗粉
20	月	麦茶 ウエハース	麦飯 マーボー豆腐 粉ふき芋 キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 きな粉トースト	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ コーン みそ じゃがいも 青のり キャベツ 小松菜
21	火	麦茶 小魚すなっく	麦飯 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	牛乳 かぼちゃパンケーキ	鶏肉 玉ねぎ トマト 小松菜 もやし コーン 豆腐 大根 人参 かつおだし 小麦粉
22	水	牛乳 トマトビスケット	麦飯 ハンバーグ 人参のグラッセ ほうれん草の和え物 みそ汁 果物	牛乳 野菜入りパンケーキ	豚肉 豆腐 玉ねぎ 卵粉 人参 バター ほうれん草 もやし ごま キャベツ 長ネギ
23	木	牛乳 バナナ	麦飯 あじの焼き魚 ポテトサラダ みそ汁 果物	麦茶 煮込みうどん	あじ じゃがいも きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 高野豆腐 もやし 玉ねぎ
24	金	麦茶 せんべい	麦飯 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーのしょうゆ和え みそ汁	牛乳 豆腐入りパンケーキ	鶏肉 人参 かつおだし ブロッコリー もやし 長ねぎ 片栗粉 しょう油 小麦粉
25	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょう油 砂糖 片栗粉
27	月	麦茶 チーズスティック	麦飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 せんべい	豆腐 人参 ほうれん草 ブロッコリー ごま もやし 玉ねぎ かつおだし しょう油 砂糖
28	火	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯 鮭の焼き魚 スティック野菜 トマト みそ汁 果物	牛乳 ポテトボール	鮭 人参 きゅうり トマト 高野豆腐 もやし 小ねぎ かつおだし みそ じゃがいも
29	水	牛乳 バナナ	麦飯 豆腐の五目焼き レバーそぼろ キャベツのサラダ クリームシチュー	麦茶 しらすご飯	豆腐 鶏肉 人参 コーン 小ねぎ ひじき レバー キャベツ きゅうり じゃがいも
30	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯 ひじき納豆 人参のしりしり スナップえんどうのチーズ和え すまし汁 果物	麦茶 煮込みスパゲティ	納豆 ひじき 人参 ツナ ごま チーズ スナップえんどう 麩 ほうれん草 長ネギ
31	金	麦茶 ごませんべい	麦飯 かわいいの野菜あんかけ かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 いちごパンケーキ	かわいい ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ チーズ 高野豆腐 キャベツ 長ネギ みそ

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。

# きゅうしよくだより

令和6年4月26日 №2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理に気を付けましょう。

基本はここから!

早寝

早起き

朝ごはん

## 早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

## 早起きの役割

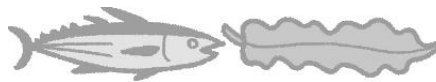
早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



## 朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



## 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。



調理のポイント



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

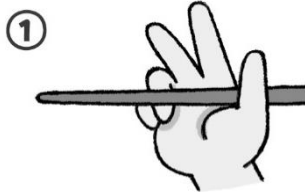
・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。



## 親子で確認 箸の持ち方

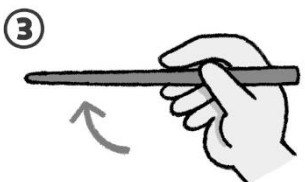
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



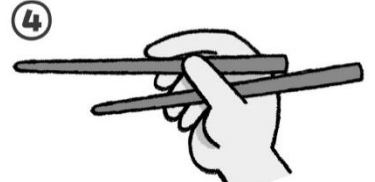
① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



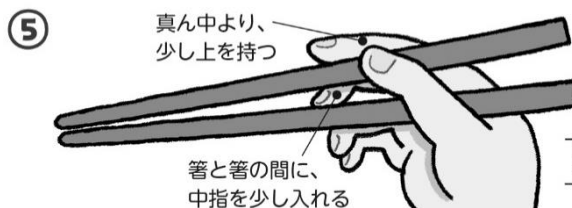
② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



真ん中より、少し上を持つ

箸と箸の間に、中指を少し入れる

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす

箸の間に中指の先を入れて持つ。

# 5月献立表 かみかみ期

日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	水	ミルク	おかゆ しらすポテト 白菜のスープ	麦茶 パンがゆ	米 しらす じゃがいも ほうれん草 かつおだし 白菜 人参 食パン
2	木	ミルク	鮭のせがゆ 紅白和え	麦茶 マカロニきな粉のミルク煮	米 鮭 玉ねぎ ブロッコリー かつおだし 大根 人参 マカロニ きな粉
3	金		憲法記念日		
4	土		みどりの日		
6	月		振替休日		
7	火	ミルク	おかゆ 豆腐とかぼちゃのだし煮 小松菜バナナ	麦茶 お子様せんべい	米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ かぶ 小松菜 バナナ かつおだし お子様せんべい
8	水	ミルク	おかゆ 鶏じゃが トマトのスープ	麦茶 煮込みうどん	米 鶏ささみ じゃがいも 人参 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 トマト うどん キャベツ
9	木	ミルク	納豆丼 玉ねぎのスープ ほうれん草バナナ	麦茶 お子様せんべい	米 納豆 人参 かつおだし 玉ねぎ 大根 ほうれん草 バナナ お子様せんべい
10	金	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもポターージュ	麦茶 チーズスティック	米 豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 片栗粉 かつおだし さつまいも かぶ
11	土	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
13	月	ミルク	ほっけのせがゆ 人参スティック みそ汁	麦茶 麩のミルク煮	米 ほっけ ブロッコリー かつおだし 人参 玉ねぎ なす 麩
14	火	ミルク	ささみがゆ 人参スティック じゃがいものポターージュ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生日</span>	麦茶 パンがゆ	米 鶏ささみ トマト かつおだし 人参 じゃがいも かぶ 食パン
15	水	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもマッシュ ほうれん草バナナ	麦茶 お子様せんべい	米 豆腐 人参 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 さつまいも ほうれん草 バナナ
16	木	ミルク	納豆丼 人参スティック トマトのスープ	麦茶 しらすがゆ	米 納豆 キャベツ かつおだし 人参 トマト 玉ねぎ しらす
17	金	ミルク	親子遠足		
18	土	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 お子様せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
20	月	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ	麦茶 きな粉パンがゆ	米 豆腐 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ じゃがいも 青のり かつおだし 食パン
21	火	ミルク	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 大根のスープ	麦茶 かぼちゃマッシュ	米 鶏ささみ トマト 人参 かつおだし 片栗粉 大根 玉ねぎ かぼちゃ
22	水	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草バナナ	麦茶 パンがゆ	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 かつおだし ほうれん草 バナナ 食パン
23	木	ミルク	おかゆ しらすポテト スティック野菜 トマトのスープ	麦茶 煮込みうどん	米 しらす じゃがいも かつおだし 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ うどん キャベツ
24	金	ミルク	おかゆ 鶏ささみのミルク煮 じゃがいもと人参のだし煮	麦茶 豆腐のみたらしあん	米 鶏ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 片栗粉 じゃがいも 人参 豆腐 しょう油 砂糖
25	土	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
27	月	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのスープ	麦茶 せんべい	米 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 片栗粉 ブロッコリー トマト お子様せんべい
28	火	ミルク	鮭のせがゆ スティック野菜 トマトのスープ	麦茶 マッシュポテト	米 鮭 青のり かつおだし 人参 きゅうり トマト かぶ じゃがいも
29	水	ミルク	納豆丼 キャベツのお浸し じゃがいものポターージュ	麦茶 しらすがゆ	米 納豆 人参 きゅうり かつおだし キャベツ じゃがいも 玉ねぎ しらす
30	木	ミルク	おかゆ ツナじゃが ほうれん草バナナ	麦茶 煮込みスパゲティ	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ 片栗粉 かつおだし ほうれん草 バナナ トマト
31	金	ミルク	かれのいせがゆ かぼちゃマッシュ 人参スティック	麦茶 いちごパンがゆ	米 かれい 玉ねぎ キャベツ かつおだし かぼちゃ 人参 食パン いちご

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はかみかみ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。

# きゅうしよくだより

令和6年4月26日 №2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理に気を付けましょう。

基本はここから!

早寝

早起き

朝ごはん

## 早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われています。

## 早起きの役割

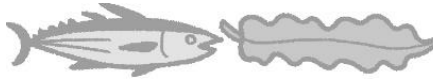
早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



## 朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



## 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。



調理のポイント



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

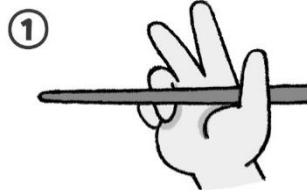
・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。



## 親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



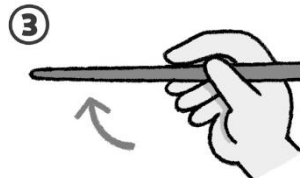
①

親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



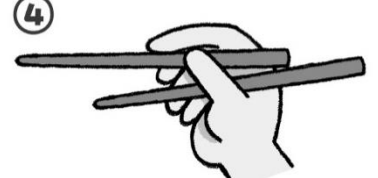
②

鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



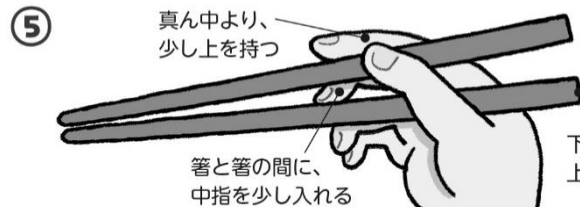
③

先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④

もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤

真ん中より、少し上を持つ

箸と箸の間に、中指を少し入れる

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす

箸の間に中指の先を入れて持つ。

# 5月献立表 もぐもぐ期

日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	水	ミルク	おかゆ しらすポテト 白菜のだし煮	ミルク	米 じゃがいも しらす ほうれん草 かつおだし 白菜 人参 片栗粉
2	木	ミルク	しらすがゆ 紅白和え	ミルク	米 しらす ブロッコリー かつおだし 大根 人参
3	金		憲法記念日		
4	土		みどりの日		
6	月		振替休日		
7	火	ミルク	おかゆ 豆腐のかぼちゃあんかけ 小松菜バナナ	ミルク	米 絹ごし豆腐 かぼちゃ かぶ かつおだし 片栗粉 小松菜 バナナ
8	水	ミルク	ささみがゆ トマトのスープ	ミルク	米 鶏ささみ 人参 かつおだし トマト 玉ねぎ
9	木	ミルク	納豆がゆ 玉ねぎのスープ	ミルク	米 ひきわり納豆 ほうれん草 かつおだし 玉ねぎ 大根
10	金	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもポターージュ	ミルク	米 絹ごし豆腐 人参 かぶ かつおだし 片栗粉 さつまいも
11	土	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	ミルク	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
13	月	ミルク	しらすがゆ 玉ねぎのスープ	ミルク	米 しらす ブロッコリー かつおだし 玉ねぎ 人参
14	火	ミルク	ささみがゆ じゃがいものポターージュ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生会</span>	ミルク	米 鶏ささみ トマト かつおだし じゃがいも かぶ
15	水	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもバナナ	ミルク	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 さつまいも バナナ
16	木	ミルク	納豆がゆ 人参のスープ	ミルク	米 ひきわり納豆 キャベツ かつおだし 人参 玉ねぎ
17	金	ミルク	親子遠足		
18	土	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	ミルク	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
20	月	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ	ミルク	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 じゃがいも 小松菜
21	火	ミルク	ささみがゆ 大根のスープ	ミルク	米 鶏ささみ トマト かつおだし 大根 人参
22	水	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のバナナミルク煮	ミルク	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ キャベツ かつおだし 片栗粉 ほうれん草 バナナ
23	木	ミルク	おかゆ しらすポテト トマトのスープ	ミルク	米 しらす じゃがいも 人参 かつおだし トマト 玉ねぎ
24	金	ミルク	おかゆ 鶏ささみのミルク煮 人参のだし煮	ミルク	米 鶏ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 片栗粉 人参
25	土	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	ミルク	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
27	月	ミルク	トマトがゆ 豆腐の野菜あんかけ	ミルク	米 トマト 絹ごし豆腐 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 片栗粉
28	火	ミルク	しらすがゆ かぶのスープ	ミルク	米 しらす 人参 かつおだし かぶ トマト
29	水	ミルク	納豆がゆ じゃがいものポターージュ	ミルク	米 ひきわり納豆 キャベツ かつおだし じゃがいも 玉ねぎ
30	木	ミルク	おかゆ しらすポテト 玉ねぎのスープ	ミルク	米 じゃがいも しらす ほうれん草 かつおだし 玉ねぎ 人参
31	金	ミルク	かれのいのせがゆ かぼちゃのスープ	ミルク	米 かれい 玉ねぎ 人参 かつおだし かぼちゃ キャベツ

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はもぐもぐ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



# きゅうしよくだより

令和6年4月26日 №2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理に気を付けましょう。

基本はここから！

早寝

早起き

朝ごはん

## 早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

## 早起きの役割

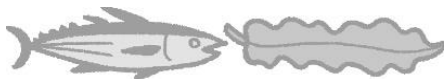
早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



## 朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



## 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。



調理のポイント



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

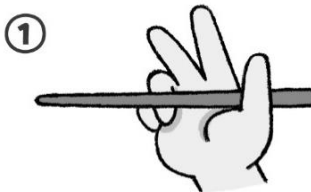
・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。



## 親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



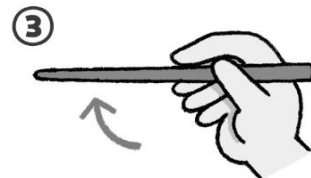
①

親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



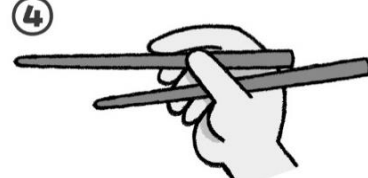
②

鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



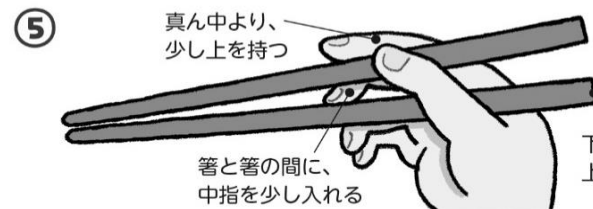
③

先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④

もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤

真ん中より、少し上を持つ

箸と箸の間に、中指を少し入れる

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす

箸の間に中指の先を入れて持つ。

# 5月献立表 ごっくん期

日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	水	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも ほうれん草
2	木	ミルク	しらすがゆ 人参と大根のペースト	ミルク	米 しらす 人参 大根
3	金		憲法記念日		
4	土		みどりの日		
6	月		振替休日		
7	火	ミルク	おかゆ かぼちゃ豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 かぼちゃ かぶ
8	水	ミルク	おかゆ しらすトマト	ミルク	米 しらす トマト 玉ねぎ
9	木	ミルク	おかゆ ほうれん草のせ豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 大根
10	金	ミルク	おかゆ さつまいも豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 さつまいも かぶ
11	土	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも トマト
13	月	ミルク	おかゆ しらすブロッコリー	ミルク	米 しらす ブロッコリー 玉ねぎ
14	火	ミルク	おかゆ 豆腐ペースト じゃがいものとろとろ	<b>誕生会</b> ミルク	米 絹ごし豆腐 かぶ じゃがいも
15	水	ミルク	おかゆ さつまいも豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 さつまいも 玉ねぎ
16	木	ミルク	しらすがゆ 人参ペースト	ミルク	米 しらす キャベツ 人参
17	金	ミルク	親子遠足		
18	土	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも トマト
20	月	ミルク	おかゆ 小松菜豆腐 じゃがいものとろとろ	ミルク	米 絹ごし豆腐 小松菜 じゃがいも
21	火	ミルク	おかゆ しらすトマト	ミルク	米 しらす トマト 大根
22	水	ミルク	おかゆ ほうれん草のせ豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ
23	木	ミルク	トマトがゆ しらすポテト	ミルク	米 トマト じゃがいも しらす
24	金	ミルク	しらすがゆ 人参ペースト	ミルク	米 しらす ブロッコリー 人参
25	土	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも トマト
27	月	ミルク	トマトがゆ ほうれん草のせ豆腐	ミルク	米 トマト 絹ごし豆腐 ほうれん草
28	火	ミルク	おかゆ しらすトマト	ミルク	米 しらす トマト かぶ
29	水	ミルク	しらすがゆ じゃがいものとろとろ	ミルク	米 しらす じゃがいも キャベツ
30	木	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも ほうれん草
31	金	ミルク	かれのいのせがゆ かぼちゃのとろとろ	ミルク	米 かれい かぼちゃ 玉ねぎ

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はもぐもぐ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。

# きゅうしよくだより

令和6年4月26日 №2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理に気を付けましょう。

基本はここから！

早寝

早起き

朝ごはん

## 早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

## 早起きの役割

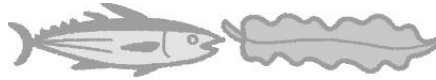
早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



## 朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



## 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。



調理のポイント



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

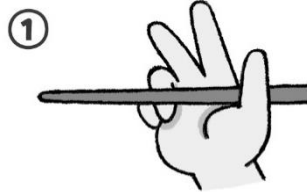
・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。



## 親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



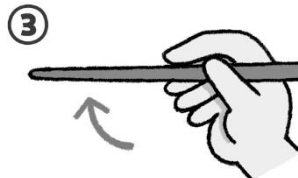
①

親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



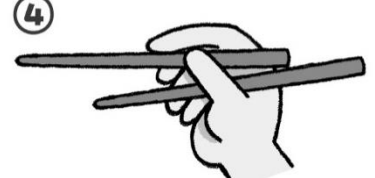
②

鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



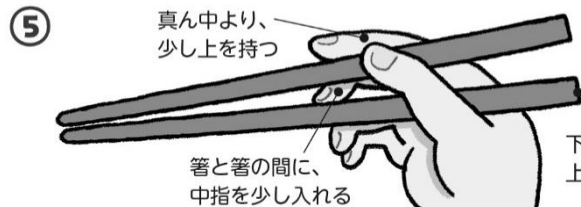
③

先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④

もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤

真ん中より、少し上を持つ

箸と箸の間に、中指を少し入れる

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす

箸の間に中指の先を入れて持つ。