



月	火	水	木	金	土
1 ごはん 豚肉生姜焼き あらめ炒め煮 味噌汁	2 ごはん アスパラつくね ★春雨もやしサラダ ★じゃこスープ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 炒飯 ワカメスープ
じゃごぶしごはん ごぼうの煮物 お茶	こいのぼりどら焼き いりこ お茶				粉吹芋 昆布 お茶
8 煮込みうどん 人参ごま和え 高野と切干の煮物	9 めのはごはん 魚のさっぱり焼 春野菜の ホットサラダ 味噌汁	10 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 春雨スープ	11 ごはん 焼鯖と新玉の煮物 大豆サラダ 味噌汁	12 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 納豆和え とろろ昆布の すまし汁	13 五目おにぎり 味噌汁
焼おにぎり いりこ お茶	よもぎ団子 煮物 お茶	大豆いりこ お茶	梅きゅう海苔巻き いりこ お茶	米粉蒸しパン 果物 牛乳	南瓜ロールパン 昆布 牛乳
15 ごはん 手羽元さっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁	16 ふきごはん 焼魚 干し大根煮物 ビーンズスープ	17 ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め 大豆五目煮 きのこ汁	18 ごはん 飛魚のごま揚げ キャベツの酢の物 味噌汁	19 ごはん ミニがんと煮物 フキの煮物 スナックえんどうの 味噌汁 ごま和え	20 焼うどん 味噌汁
豆乳くずもち 干し芋 お茶	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	ぜんざい 昆布 お茶	緑の桜餅 いりこ お茶	ゴマ味噌おにぎり 煮豆 お茶	じゃごぶしおにぎり いりこ お茶
22 ごはん 厚揚げステーキ 糸昆布の炒め煮 米粉シチュー	23 ちゅうりっぷ組 食事公開 & お弁当の日	24 ごはん 肉じゃが キャベツおなか和え むらくも汁	25 ごはん 春巻き 煮豆 ワカメとレタスの 味噌汁 サラダ	26 豆ごはん 魚のにんにく焼 小松菜お浸し 野菜塩スープ	27 チキンライス キャベツのスープ
みそスコーン 昆布 牛乳	めのはおにぎり 野菜 お茶	おから団子 いりこ お茶	じゃがいもグリル焼 干し芋 牛乳	焼き海苔おにぎり 昆布 お茶	ふかし芋 いりこ お茶
29 ごはん 煮魚 インゲンごま和え ねぎ納豆 ワカメスープ	30 ごはん ポークビーンズ ごぼうとこんにゃくの 煮物 もずくのみそ汁	31 ごはん コロケ キャベツ煮浸し すまし汁	おしらせ 5/23(火)ちゅうりっぷ組食事公開・懇談会&お弁当の日 ちゅうりっぷ組以外のクラスはお弁当です。お弁当の準備をお願いします。 5/5は端午の節句。保育園では、2日に“こいのぼりどら焼”を今年も 作ります。子どもたちのさらなる成長を願って心を込めて作りたいと思いま す。お楽しみに！！		
米粉パン 昆布 牛乳	よもぎ大福 いりこ お茶	みたらし団子 野菜 お茶	都合により献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。		

生活リズムを整えましょう！！

新年度がスタートしてひと月が過ぎました。子どもたちはそれぞれ進級して張り切っています。新入園児さんも園での生活も慣れてきて、笑顔も見られるようになってきました。しかし、そろそろ疲れもでてきて体調を崩す子もいます。疲れを取るにはまず『寝ること』。遅寝をすると、睡眠時間も短く翌朝もすっきり起きれず、朝ごはんも食べれず、1日の行動もままならない状況で悪循環です。そうならないためにも、早く寝て、早く起きて、しっかり食べて生活リズムを整えましょう。



家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんに取り組みましょう！！

早寝・早起き・朝ごはんのポイント！！

- ① 太陽の光を浴びる→朝の光が刺激になって、夜寝るタイミング、空腹のタイミングなど1日の体内時計が整います。早起きをすると、夜早く眠くなり、早寝早起きのサイクルが始まります。
- ② 朝ごはんをよく噛んで食べる→ごはん、味噌汁が理想です。(パンはすぐお腹がすきます)。朝ごはんを食べることで、排便のリズムもできて、すっきり1日過ごせます。便秘は早寝早起きで、生活リズムを整えると、解消されますよ！！
- ③ 昼間、からだを動かす。
- ④ 昼寝は午後3時ころには切り上げる。
- ⑤ 寝る前は静かに過ごす。→絵本を読む。寝る1時間前はテレビを見ない。脳の興奮を鎮める。脳が興奮しているとなかなか寝ることができない。