

5月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 めのはごはん ミニがんも煮物 切干中華サラダ 味噌汁(キャベツ)	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 にんじんごま和え 味噌汁(高菜)	7 炊き込みおこわ 味噌汁
マカロニきなこ 昆布・お茶				ゴマ味噌おにぎり いりこ・お茶	小丸パン するめ・お茶
9 煮込みうどん 高野煮物 バリバリこんにやく	10 子どもの日献立 ごはん こいのぼりハンバーグ 春野菜ホットサラダ 味噌汁(切干)	11 ごはん 魚の生姜焼き スナックえんどう ごま和え 春野菜スープ	12 ごはん 春巻 五目煮豆 じゃこスープ	13 ごはん 焼き魚 焼きアスパラ たけのこ煮物 小松菜すまし汁	14 鮭と青菜のおにぎり 味噌汁
焼のりおにぎり 野菜煮物・お茶	★高野ラスク するめ・牛乳	ぜんざい いりこ・お茶	じゃが芋パン 昆布・牛乳	青のりおにぎり 野菜煮物・お茶	コッパン 昆布・お茶
16 ごはん 手羽元さっぱり煮 ポテゴロサラダ 味噌汁(人参)	17 ごはん アジの南蛮漬け ほうれん草お浸し すまし汁	18 弁当の日	19 ごはん 魚さっぱり焼き フキ煮物 きぬさやおかか和え 五色すまし汁	20 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル ワカメスープ	21 豚ごぼうごはん 味噌汁
おかかおにぎり するめ・お茶	みたらし団子 いりこ・お茶	よもぎ大福 昆布・お茶	ごぼう唐揚げ するめ・お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ・牛乳	小丸パン 昆布・お茶
23 ごはん 厚揚げステーキ パンサンスー 味噌汁(じゃがいも)	24 ごはん 肉じゃが キャベツ梅ごま和え すまし汁	25 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 こんにやく甘辛煮 味噌汁(高野)	26 ごはん ポテトコロケ レタスとワカメのサラダ オニオンスープ	27 豆ごはん 煮魚 ★糸こんにやくキンピラ 味噌汁(もやし)	28 炒飯 ワカメスープ
よもぎきな粉団子 するめ・お茶	あらめ入りおにぎり 野菜煮物・お茶	味噌スコーン 果物・牛乳	めのはおにぎり いりこ・お茶	大豆いりこ・お茶	コッパン 昆布・お茶
30 ごはん 豚肉生姜焼き あらめ炒め煮 すまし汁	31 ごはん 魚のごま揚げ 大豆とキャベツのサラダ 味噌汁(ほうれん草)	 <p>お知らせ</p> <p>5/18(水) 弁当の日 全クラス、弁当の準備をお願いします。暑さも予想されます。必ず保冷剤を入れてください。</p>			
★高野豆腐おにぎり 野菜煮物・お茶	小丸パン するめ・牛乳	<p>5/5は端午の節句。 保育園では10日(火)に子どもの日献立をします。お楽しみに！！</p>			

～保育園で大切にしていること～ 『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とても張り切っています。新入園児さんもだんだん慣れてきて、笑顔も見られるようになり楽しく遊んでいます。急な暑さで、温度調節がまだ未熟な子どもたちは体調を崩しやすくなります。体調を崩さないためにも、まずは『**早く寝ること**』です。これからの時期、日の出も早くなり、早起きをするチャンスです。遅く寝ると、睡眠時間も短く翌朝もすっきり起きられず、朝ごはんも食べられず、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、しっかり朝ごはんを食べて**生活リズムを整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはんのポイント

- ① 朝、カーテンを開け、朝の陽の光をたっぷり浴びましょう。窓を開けて外の空気を入れましょう。
- ② 昼間の活動を活発にしましょう。心地よく疲れて、夜の寝つきがよくなります。
- ③ 規則正しい食事をしましょう。早起きをして**(6時台には起きる)**朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ④ 毎日排便をする。同じ時間に食べると排便のリズムもできて1日すっきり過ごすことができます。
- ⑤ 寝る前は静かに過ごす。寝る1時間前はスマホ、テレビは見ないようにし、脳の興奮を鎮めましょう。
- ⑥ 暗い部屋でゆっくり眠る。寝かしつけは親の役目です。**20時台には寝ましょう。**

家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんに取り組みましょう。