



～旬の食材～

新玉ねぎ たけのこ
グリンピース アスパラ
スナップえんどう

古志ひまわり保育園

Tel: 23-1504 Fax: 23-1505

メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん 豚肉の生姜焼き アスパラのごま和え すまし汁	2 〈子どもの日献立〉 たけのこごはん 魚のパン粉焼き きゃべつの煮びたし 味噌汁	3 建国記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 そばろごはん 味噌汁
磯辺じゃがもち 昆布 牛乳	こいのぼりどら焼き いりこ お茶				豆乳丸パン するめ お茶
8 ごはん 厚揚げの煮物 納豆サラダ 味噌汁	9 ごはん はるまき 干し大根の酢の物 すまし汁	10 ごはん 魚のごま焼き あらめの炒り煮 豆乳スープ	11 めのはごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 ばんさんすう 味噌汁	12 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き スナップえんどう すまし汁	13 チキンライス 味噌汁
きなこ団子 昆布 牛乳	焼き海苔おにぎり 野菜 お茶	よもぎ大福 いりこ 牛乳	おかかおにぎり 野菜 お茶	味噌スコーン するめ 牛乳	南瓜パン いりこ お茶
15 ごはん アスパラつくね きゃべつナムル 味噌汁	16 ごはん 厚揚げの甘酢炒め 糸昆布サラダ すまし汁	17 ごはん 手羽元のあっさり煮 アスパラのおかか和え 人参の煮物 味噌汁	18 お弁当の日 	19 ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のお浸し 新玉スープ	20 塩おにぎり 鶏団子汁
かっぱ巻き いりこ お茶	いちご餅 昆布 牛乳	夕やけおにぎり 野菜 お茶	豆乳くずもち するめ お茶	きつねうどん 昆布 お茶	コッペパン いりこ お茶
22 ごはん 魚の塩こうじ焼き 梅サラダ 味噌汁	23 ごはん 豚肉と新玉ねぎの炒め物 たけのこの煮物 すまし汁	24 まめごはん 炒り豆腐 にらもやしお浸し 味噌汁	25 ごはん がんもの煮物 焼きじゃがサラダ 中華スープ	26 ごはん 飛び魚のかば焼き 干し大根の煮物 味噌汁	27 ドライカレー わかめスープ
みたらし団子 するめ 牛乳	きなこおはぎ 昆布 お茶	かしわ餅 いりこ 牛乳	炊き込みおにぎり 野菜 お茶	いなりずし するめ お茶	あんパン 昆布 お茶
29 ごはん 厚揚げステーキ 酢の物 すまし汁	30 ごはん 飛び魚のから揚げ きゃべつのごまマヨ和え 味噌汁	31 ごはん 豚肉ときゃべつの 味噌炒め 焼きアスパラ 春雨スープ チャーハン 昆布 お茶	 <p>食べるの だいすき!</p> <p>‘食べることは生きること’ 食べることが大好きな子どもたちに成長して くれるように保育園の食事や乳幼児期に 大切にしたいことをお伝えします。</p> <p>新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。 少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じ られます。子どもたちが楽しく保育園で過ごすため、健やかなこ ろとからだの育ちのためには「朝ごはん」が大切です。</p>		
五平餅 いりこ お茶	まめ蒸しパン するめ 牛乳				

朝ごはんの役割

*朝ごはんは「からだを動かすためのエネルギー」となります。
*朝ごはんを食べることで内臓を目覚めさせ、消化や代謝といったからだのリズムを整えます。腸が刺激されて、朝の排便を習慣づけていきます。
*脳も目覚め、頭がさえて、集中力が高まります。ケガの予防にもつながり楽しく一日を過ごすことができます。

*朝ごはんを美味しく食べるために早起きをして食べる時間をつくりましょう!

まずは早起きから

*朝日が昇ったら活動し、夜暗くなったら眠るというからだのリズムがあります。
*このリズムは頭のなかにある視床下部が司っています。
*その機能は生後3か月～4歳までに完成するといわれています。
*生活リズムは子どもの成長、発達の基盤になりますが、子どもの力だけではうまく作ることができません。

早起き(6時)・早寝(20時)・朝ごはんの生活リズムは大人がつくりましょう!

朝ごはんは「朝、ご飯!」

*ご飯はゆっくりと消化吸収します。そのため血糖値の上昇が緩やかになり、腹持ちもよくなります。
*ご飯とみそ汁でりっぱな朝食です。みそ汁には豆腐などのたんぱく質や野菜が入っているとバランスもとれます。

*ご飯を食べて登園している子は散歩に出かけたり、園庭で遊んでいても楽しそうに集中して遊んでいる姿がありますよ。菓子パンや食パンではなくご飯を食べる習慣をつけていきましょう!