



食育だより

入園、進級してひと月が過ぎたこの頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分に取るようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

大型連休などで生活リズムが崩れないように早寝早起きとバランスの良い食事を心がけましょう。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>🍴おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>🍼離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。</p> <p>📦物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>				<p>1 こいのぼりハンバーグ アスパラベーコンソテー 人参サラダ くだもの みそ汁</p>	<p>2 ほっけのみりん醤油焼き ほうれん草ごま和え ハッシュドポテト デザート みそ汁</p>
				こどものひデザート	お菓子
<p>4 みどりの日 (おやすみ)</p>	<p>5 こどもの日 (おやすみ)</p>	<p>6 振り替え休日 (おやすみ)</p>	<p>7 さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え マロニーチャブチェ くだもの みそ汁</p>	<p>8 チキンカレー ほうれん草グラタン 野菜の華風和え</p>	<p>9 たらフライ ゆで野菜 ひじき煮 デザート みそ汁</p>
				ほし星たべよ	お菓子
<p>11 豚肉のみそ炒め 三色野菜のナムル ほし星のポテト くだもの すまし汁</p>	<p>12 さけのごま焼き 塩ゆでスナップえんどう 豚こぼろ金平 くだもの みそ汁</p>	<p>13 マーボー豆腐 きゅうりとわかめのさっぱり和え くだもの スープ</p>	<p>14 あったかなめこうどん ささみの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ</p>	<p>15 かれいのねぎ味噌焼き アスパラのおかか和え マカロニナポリタン くだもの すまし汁</p>	<p>16 チキンオープン焼き 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ デザート みそ汁</p>
マーラーカオ	コーンフレークおこし	フレンチトースト	ラ・フランスゼリー	かたね型抜きチーズ・ヤクルト	お菓子
<p>18 いわしの梅煮 ほうれん草ソテー さつま芋とハムのサラダ くだもの みそ汁</p>	<p>19 キッズキーマカレー ポイルウインナー コーン入り野菜サラダ</p>	<p>20 豚肉たまごじ カリフラワーサラダ くだもの みそ汁</p>	<p>21 赤魚の西京漬け焼き ゆで野菜 じゃが芋ソテー くだもの すまし汁</p>	<p>22 鶏肉パン粉焼き もやしサラダ ひじきの五目煮 くだもの スープ</p>	<p>23 ミックスフライ ブロッコリーのおかか和え ちくわとピーマンの金平 デザート みそ汁</p>
ちんすこう風クッキー	オレンジ	スイートポテト	カステラサンド	果汁たっぷりみかんゼリー	お菓子
<p>25 カレーコロッケ きざみ野菜 れんこん金平 くだもの みそ汁</p>	<p>26 鶏のトマトオニオン煮 青のり粉ふき芋 くだもの スープ</p>	<p>27 さばの香味焼き ゆで野菜 昆布のそぼろ煮 くだもの みそ汁</p>	<p>28 ソース焼きそば 鶏手羽中みそ焼き ほうれん草のツナ和え スープ</p>	<p>29 たらの唐揚げ キャベツの塩昆布和え さつま芋マヨ焼き くだもの みそ汁</p>	<p>30 ぶりのみぞれ揚げ ほうれん草ナムル チキンナゲット デザート みそ汁</p>
ミニクリームパン	にしょく二色せんべい	お麩ラスク	ソフトゼリー	いちごジャムサンド	お菓子