



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と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。



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健全な生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



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>おしほ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ほりに替えてください。</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 牛乳</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 牛乳</p>	
				こどもの白デザート	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 振替休日 (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 マロニーチャプチェ くだもの みそ汁 牛乳</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 牛乳</p>	<p>9 たらフライ ゆで野菜 ひじき煮 デザート みそ汁 牛乳</p>	
				ほし星たべよ	バナナ	お菓子
<p>11 豚肉のみそ炒め 三色野菜のナムル 星のポテト くだもの すまし汁 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</p>	<p>16 チキンオープン焼き 切干大根煮 かぼちゃサラダ デザート みそ汁 牛乳</p>	
マラーカオ	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	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 牛乳</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 牛乳</p>	<p>20 豚肉たまごとし カリフラワーサラダ くだもの みそ汁 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</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 牛乳</p>	
ミニクリームパン	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	