

入園・進級おめでとうございます！

桜の咲く季節になり、暖かくなってきましたね。

新入園児、在園児も新しい環境にドキドキしながらもこれから始まる園生活に胸を膨らませていることと思います。しかし環境が変わったことで疲れやすくなり体調を崩すこともありますので、十分な睡眠と食事を取り、元気で楽しい保育園生活が送れるように体調に気を付けましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を付けましょう

最近は大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまい、そのため朝起られず、朝ごはんを食べられない子どもが増えています。成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り、朝は気持ちよく目を覚まし、朝ごはんを食べましょう。保育園で午前中ケガなく元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんのサイクルはとても大切です。



☆1日のエネルギー源、朝ごはんを食べてから登園しましょう！

- ・朝ごはんを食べることで、体も脳も目覚め、1日のスタートを気持ちよく迎えられます。
- ・一度にたくさん食べられない子どもには貴重な栄養源です。朝食を抜くと成長に必要な栄養が不足してしまいます。
- ・排便の習慣を付けるためにも、ある程度の食事量と繊維質（野菜）や水分で腸に刺激を与えましょう。

朝ごはんをしっかりと食べるためには

- ・目覚めてすぐに食欲はわきません、そのためにも早起きは必要です。
- ・夜遅くまで起きて間食していませんか？大人も間食はやめましょう。
- ・忙しい朝ですが、家族みんなで楽しく食卓を囲みましょう。

保育園の献立

川崎市の献立を使用していますが、行事等に伴い変更することがあります。また野菜や果物も自然環境により変更することもありますので御了承ください。



幼児の主食について

献立に合わせてごはん、パンを適量持たせて下さい。特に年少に進級されたお子さんは多めに入っていることがありますので、家で食べている量をお願いします。ごはんは、必ず朝炊いたものを入れて下さい。

保育園の給食は、「子どもたちの心と体を育てる」ため、季節に合わせたポイントや旬の食材を使用しています。「今日は何を食べたの？」、「おいしかった？」など帰り道の話題にしたり、食事を振りかえることで、子どもたちの食への関心にもつながると思います。

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今日の献立																
		乳児 乳児・幼児	主食 副食																		
1	火	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁 いちご		牛乳 ロールカステラ	<h2>食を営む力の基礎づくり</h2> <p>保育園では、子ども達が食べることを通して豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくことをめざして日々の食事を作っています。 献立は、子どもの食べる力を引き出し好きな食べ物が増えるように、旬の食材を含めたいろいろな食品や、料理を組み合わせています。</p>																
2	水	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 清汁 清見柑		牛乳 チキンライス																	
3	木	ごはん 魚の磯辺揚げ 甘酢和え 味噌汁 いちご		牛乳 星たべよ マクビティビスケット																	
4	金	カレー(ライス) しょうゆフレンチ 甘夏柑		牛乳 りんご寒 リッツクラッカー																	
5	土	ごはん 肉じゃが アスパラガスのマヨネーズ添え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 海苔せんべい 源氏パイ	<h2>食べやすい献立</h2> <p>新しいクラスになったばかりの4月は、子ども達が食べ慣れた食べやすいメニューをたくさん取り入れています。</p>  <p>また、見た目からも「おいしそう」「食べたい」と感じられるよう、彩りや組み合わせを考慮し、子どもたちにとって食べやすくなるよう工夫しています。</p>																
7	月	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 いちご		牛乳 キャロットケーキ	<h2>おやつ役割</h2> <p>子どもにとってのおやつは大切な「食事」の一部です。チキンライス、胡麻トースト、フレンチポテトなどを取り入れ、穀類やいも類からエネルギーをとることで、栄養バランスが良くなるように考えています。</p>   																
8	火	ジャムサンド ポークビーンズ ブロッコリーのマヨネーズ添え コンソメジュリアン 清見柑		牛乳 手作りふりかけ ごはん																	
9	水	ごはん ツナ入り卵焼き 拌三絲 味噌汁 いちご		牛乳 草団子	<h2>献立レシピの紹介</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <h3>ツナ入り卵焼き</h3> </div> <div> <h3>〈材料〉4人分</h3> <table border="0"> <tr><td>卵</td><td>6個</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>100g</td></tr> <tr><td>まぐろ油漬缶</td><td>90g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>油</td><td>小さじ1</td></tr> </table> </div> </div> <h3>〈作り方〉</h3> <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。まぐろ油漬缶は油をきり、ほぐす。 ② 卵を割りほぐし、①と砂糖・塩・みりん・だし汁を加える。 ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れ、中までしっかり火が通るように焼く。 <p>♪朝ごはんやお弁当にもぴったりの卵焼きです。</p> 	卵	6個	玉ねぎ	100g	まぐろ油漬缶	90g	砂糖	小さじ2	塩	少々	みりん	小さじ2	だし汁	小さじ2	油	小さじ1
卵	6個																				
玉ねぎ	100g																				
まぐろ油漬缶	90g																				
砂糖	小さじ2																				
塩	少々																				
みりん	小さじ2																				
だし汁	小さじ2																				
油	小さじ1																				
10	木	かけうどん 松風焼き ひじきの炒り煮 (幼)味噌汁 清見柑		のむヨーグルト 海苔せんべい ビスコ																	
11	金	ごはん 魚の変わり焼き 野菜ソテー 味噌汁 甘夏柑		牛乳 胡麻トースト																	
12	土	ごはん 生揚の中華風煮 黄金煮 味噌汁 甘夏柑		牛乳 新潟仕込 マリービスケット																	
14	月	ごはん 青菜とチーズのオムレツ キャベツの胡麻和え 味噌汁 清見柑		牛乳 フレンチポテト																	
30	水	ごはん レバーのカレー揚げ もやしの三杯酢 卵スープ 甘夏柑		牛乳 お好み焼き																	
24	木	アンパンマンライス 松風焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 清見柑		のむヨーグルト 海苔せんべい ビスコ																	