

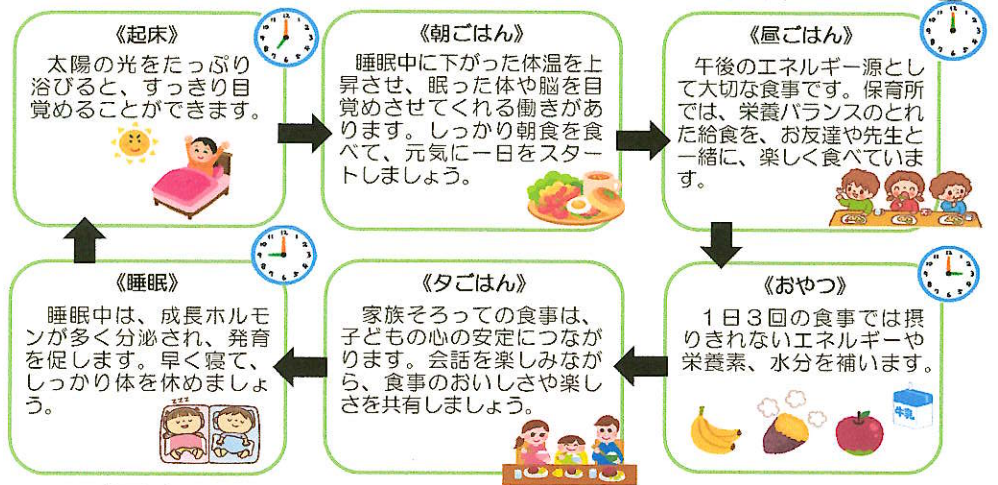
新緑の若葉が鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。

さて、健康な体と心を育むためには、睡眠・食事・運動の生活リズムをつくるのが大切です。今月は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、正しい生活リズムを身につけるためのポイントをお知らせします。

規則正しい生活習慣を身につけよう

★今月の目標★
1日の生活リズムを整えましょう

幼少期の子どもは、まだ生活リズムが確立されていません。朝起きる時間や食事の時間を決めて、おうちの方が声かけしたり、お手本を見せてあげたりすることが大切です。



朝ごはんの3つのパワー！

生活リズムを整える上で、1日の始まりに朝ごはんを食べることは、とても重要です。

朝ごはんを食べることによって体の中で起こる、3つの働きについてご紹介します。

- ①体温上昇パワー：体内に栄養素が行きわたり、体温が上昇して体を目覚めさせます。
- ②脳活性パワー：睡眠中にも働いていたエネルギー不足の脳に、栄養を送ることができます。
- ③排便パワー：胃腸の働きが活発になり、排便リズムが作られます。

<献立紹介>

7子蒸しケーキ（人参入り）～4人分～

- （材料）
- ・ホットケーキミックス 112g
 - ・水 120g
 - ・牛乳 20g
 - ・にんじん 35g

手軽に簡単に作れるおやつです☆
手作りのおやつに挑戦してみよう！

- ① ホットケーキミックスに水と牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①に細かく切った人参を入れてよく混ぜる。
- ③ ②をアルミカップに入れて蒸す。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。5月は千葉県産の『あじのさんが焼き』を取り入れています。

※さんが焼きは、魚肉と味噌を細かくしたものを焼いて作った郷土料理です。

5月 献立

日 曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ		
			未満児	以上児	飲み物
1 月	ビスコ(ミルク)牛乳	カレームニエル・チンゲンサイひたし トマトしらねぎのみそしる	アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	ぎゅうにゅう
2 火	かぼちゃクッキー牛乳	ぶたにくのおしおだいじため・どうみょうのナムル たいこんのみそしる	こどものひクレーブ	こどものひクレーブ	ぎゅうにゅう
6 土	野菜家族牛乳	しよくパン・みかんジャム・ほうチーズ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	やわらかおかき(きなこあじ)	やわらかおかき(きなこあじ)	グレープジュース
8 月	枝豆せんべい牛乳	さかなのおしおだいじやき・ほうれんそうのごまあえ たきあわせ	ミニたいやき	ミニたいやき	おちゃ
9 火	エリーゼ(ミルク)牛乳	とりにくとレバーのケチャップからめ・ゆでキャベツ きり揚げたいこんふくめに	じゃこせんべい	じゃこせんべい	きになるやさい
10 水	やわらかおかき(青のり味)牛乳	たけのこごはん・だしまきたまご・ブロッコリーひたし どうふのすまじる	レモンマフィン	レモンマフィン	おちゃ
11 木	さくふわせんべい牛乳	みそラーメン・えびシューマイ・そくせきづけ	たべっこおやさい	たべっこおやさい	ぎゅうにゅう
12 金	クラッカー牛乳	とりにくのてりやき・きゅうりのみそあえ トマト・じゃがいものみそしる	Caせんべい(うましおあじ)	Caせんべい(うましおあじ)	ぎゅうにゅう
13 土	おこさませんべい牛乳	しよくパン・りんごジャム・かためきチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	コーンのおほしま	コーンのおほしま	オレンジジュース
15 月	アスパラガスビスケット牛乳	さかなのコーンフレークあげ・おきゅうり ごもくみそしる	おこめのムース	おこめのムース	おちゃ
16 火	1才からのサッポロポテト牛乳	まーぼーどうふ・むしかまぼこ・キャベツひたし	チーズおさつ	チーズおさつ	おちゃ
17 水	ムーンライト牛乳	カレーライス・いそあえ・れいとうパン	ミレービスケット	やさいかりんどう	まめびよ
18 木	にんじんせんべい牛乳	あじのさんがやき・みずなのごまだれ・いしめ	ラングリー(パニラ)	ラングリー(パニラ)	ぎゅうにゅう
19 金	まあいクラッカー牛乳	ささみカツ・もやし・しょうゆあえ トマト・かぼちゃのクリームに	うすやきせんべい	うすやきせんべい	ぎゅうにゅう
20 土	野菜ハイハイ牛乳	しよくパン・ブルーベリージャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	ミルクせんべい	ミルクせんべい	りんごジュース
22 月	のりものビスケット牛乳	さかなのおしおやき・きゅうりのすもの・けんちんじる	ブリッツ	ブリッツ	ぎゅうにゅう
23 火	どんがりコーン牛乳	わかめうどん・しろえびのかきあげ スティックやさいきよほうぜりー	ごだいまいせんべい	ごだいまいせんべい	ぎゅうにゅう
24 水	こめせんべい牛乳	あおなごはん・ぶたにくのきのこいため・ブロッコリー トマト・かぼちゃのうまに	プチむしケーキ	プチむしケーキ	おちゃ
25 木	ソースせんべい牛乳	とりにくのおしおだいじやき・コーンあえ どうにゅうスープに	おこめリング	おこめリング	ジョアブルーベリー
26 金	ウエハース牛乳	さかなのにんじんやき・はくさいひたし ひじきいため	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい	まめびよ
27 土	ハイハイ牛乳	しよくパン・りんごジャム・ぎよくソーセージ ぎゅうにゅう・あおりんごゼリー	マリービスケット	マリービスケット	オレンジジュース
29 月	かぼちゃせんべい牛乳	とりにくのマスタードやき・そえやさい トマト・こうやどうふふくめに	ピーチゼリー	ピーチゼリー	おちゃ
30 火	マンナビスケット牛乳	ミートボールケチャップからめ アスパラウインナー・いため・やさいスープ	にくまん	にくまん	おちゃ
31 水	チーズスティック牛乳	ゆかりごはん・ぶたにくのみそやき こまつなごまあえ・じゃがいものよしのに	ぼたぼたやき	ぼたぼたやき	やさいせいかつ

★水曜日には主食がです。