



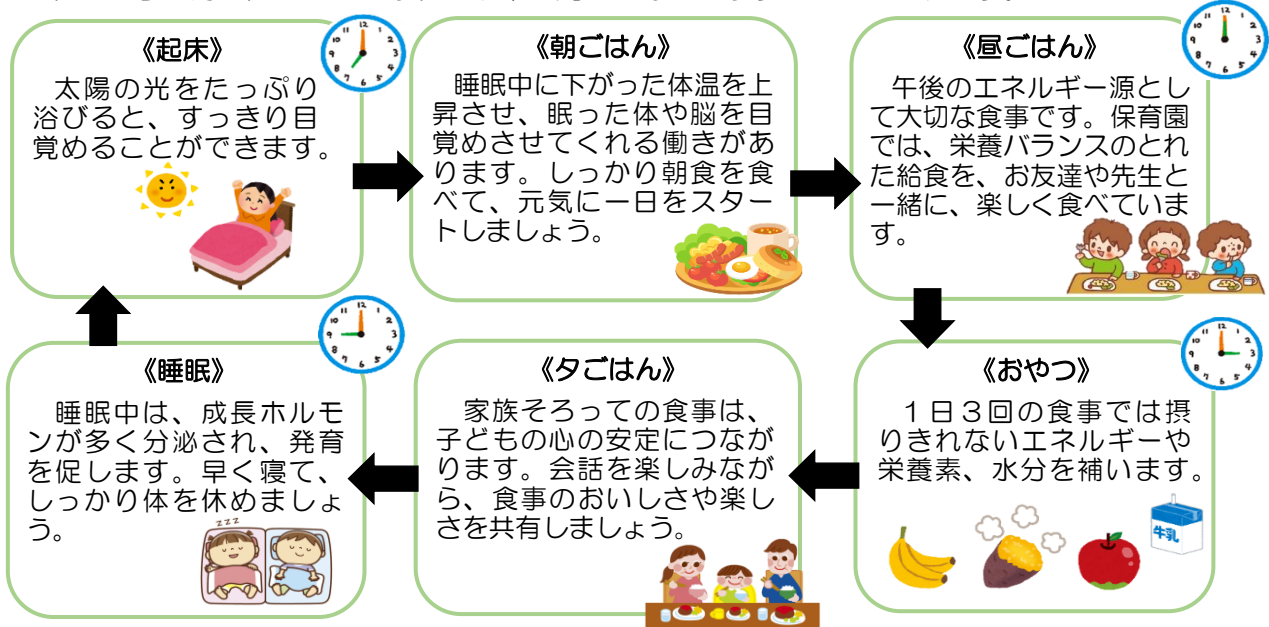
新緑の若葉が鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。

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> チキンピカタ

～4人分～

朝ごはんにおすすめ！

(材料)

- | | | | |
|-------|------|--------|-----------|
| ・油 | 適量 | ・米粉 | 大さじ1と小さじ1 |
| ・鶏もも肉 | 160g | ・卵 | 1個 |
| ・塩 | 適量 | ・ケチャップ | 適量 |
| ・こしょう | 適量 | | |

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。
- ② ①に米粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせる。
- ③ フライパンに油をひき、①を入れ、火が通るまで弱火で焼く。
- ④ ③にお好みでケチャップをかける。



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『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月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園行事	午前おやつ	飲み物	未満児主食	以上児主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	月	避難消火訓練	にんじんせんべい	牛乳	ごはん		魚のケチャップチーズ焼き・ブロッコリーひたし・ポトフ	たべっこおやさい		牛乳
2	火	保育体験	かぼちゃクッキー	牛乳	ごはん		蒸しかまぼこ・小松菜ナムル・豆腐のうま煮	コーンのおほしさま		牛乳
6	土		野菜家族	お茶			食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
8	月	視力検査	ビスコ	牛乳	ごはん		豚肉の味噌焼き・マリネサラダ・きんぴらごぼう	フルーチェ	和菓子	お茶
9	火	交通安全指導	枝豆せんべい	牛乳	ごはん		鮭の塩こうじ焼き・白菜ひたし・じゃがいものみそ汁	ぱりんこ		ココアミルク
10	水	内科検診 保育体験	野菜せん	牛乳	食パン		ささみフライ・もやししょうゆ和え・トマト・かぼちゃのコンソメ味	お米のムース		お茶
11	木	不審者対応訓練	クラッカー	牛乳	たけのこごはん		千草焼き・コーンと和え・豆腐のすまし汁	やわらかおかき		牛乳
12	金		さくふわせんべい	牛乳			五目ラーメン・えびシューマイ・たたききゅうり・黄桃缶	ひとくちしょうゆせんべい		牛乳
13	土	親子活動 森であそぼう (東黒牧)	お子様せんべい	お茶			食パン・ブルーベリージャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	りんごタルト		グレープジュース
15	月	懇談会(うさぎ) 保育体験	アスパラガスビスケット	牛乳	食パン		照り焼きハンバーグ・ブロッコリー・野菜スープ	レモンマフィン		牛乳
16	火	遠足(A・B)	まあるいクラッカー	牛乳	ごはん		カレームニエル・甘酢和え・白ねぎの卵とじ	ハッピーターン		充実野菜
17	水	身体計測 懇談会(うさぎ) 親子サークル アッキー体操A	ふんわりコーン	牛乳	カレーライス		福神漬・いそ和え・河内晩柑	ホットケーキ		牛乳
18	木	懇談会(うさぎ) 歯科健診 アッキー体操B	ソースせんべい	牛乳	ごはん		鶏肉の空揚げ・即席漬・五目みそ汁	源氏パイ		牛乳
19	金	懇談会(うさぎ) 交通安全協会	マンナビスケット	牛乳	ごはん		あじのさんが焼き・きゅうりの酢の物・ひじきの炒め煮	caせんべい(うま塩味)		牛乳
20	土		小魚家族	お茶			食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
22	月	音楽リズムほし(ABC) 懇談会(ねこ)	えだまめビスケット	牛乳	ごはん		麻婆豆腐・ちくわの照り煮・きゅうりナムル	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
23	火	音楽リズムつき(ABC) 懇談会(ねこ)	クリケット	牛乳	食パン		チーズ入りオムレツ・アスパラサラダ・コンソメスープ	マカロニのあべかわ		牛乳
24	水	東黒牧C 親子サークル 懇談会(ねこ)	かぼちゃせんべい	牛乳	ごはん		鮭のカレー揚げ・ほうれんそうひたし・じゃがいものつや煮	ぼたぼた焼き		豆乳飲料
25	木	懇談会(ねこ) 歯科健診	ウエハース	牛乳	選べるふりかけ ごはん		和風ミートボール・ゆかり和え・高野豆腐含煮	ムーンライト		牛乳
26	金	保育体験	チーズスティック	牛乳			たぬきうどん・鶏肉の照焼き・ブロッコリーのごまだれ・トマト	星たべよ	星たべよ・ グレープゼリー	牛乳
27	土		ハイハイ	お茶			食パン・りんごジャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	プリンタルト		グレープジュース
29	月	懇談会(Cクラス)	こめせんべい	牛乳	ごはん		鶏肉とレバーのケチャップからめ・ゆでキャベツ・切干大根含煮	おこめリング		牛乳
30	火	懇談会(Cクラス) 保育体験	鮎ぼうろ	牛乳	青菜ごはん		白えびのかき揚げ・チンゲンサイひたし・肉じゃが	冷凍パイ		お茶
31	水	懇談会(Cクラス) 親子サークル 東黒牧A	のりものビスケット	牛乳	食パン		鮭のマスタード焼き・大根サラダ・レタススープ	ぶくじゃが		きになる野菜 アップル キャロット