

6月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			1日 魚のホイル焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	2日 チキンカレー フルーツヨーグルト和え	3日 愛情弁当の日
5日 肉じゃが 酢の物 煮豆 ご飯	6日 レバーのマリアナソース 青菜の三色和え キャベツのスープ ご飯 果物	7日 焼き魚 ポテトサラダ ソーメン汁 ご飯 果物	8日 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃ煮 味噌汁 ご飯 果物	9日 麻婆春雨 味付け海苔 ミルクかんでん ご飯	10日 三色丼 味噌汁
バナナケーキ ミルク	お菓子 ヨーグルト	利久白玉団子 ミルク	お菓子 ヨーグルト	黄粉とおからのスコーン ミルク	
12日 魚の煮付け ばんさんし 味噌汁 ご飯 果物 カルシウムお焼き ミルク	13日 かぼちゃコロケ ゆで野菜 オクラと納豆汁 ご飯 果物	14日 ハンバーグ 新じゃがと油揚げ煮 わかめスープ ご飯 カンテンボンボン とうもろこし お茶	15日 マカロニグラタン ふりかけ ベジタブルスープ ご飯 果物	16日 子育て団子汁 グリンピースご飯 果物	17日 うなぎ丼 漬物 味噌汁
19日 パーティーの日 あじさいサンド ラップおにぎり 果物 スープ 野菜サラダ 手羽先のガーリック焼き パンディング	20日 鶏肉の空揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	21日 魚のふりかけマヨ ひじきの煮物 すまし汁 ご飯 果物 せんべい フローズンデザート	22日 ボールシューマイ 味付けのり 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	23日 ハヤシチュー 小松菜の胡麻和え 果物 ご飯 スティックいも ミルク	24日 あんかけ焼きそば
26日 豆腐のステーキ きんぴら 味噌汁 ご飯 果物 ソーメン お茶	27日 手作りさつま揚げ 春雨の酢の物 すまし汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	28日 豚肉の生姜焼き ベジタブルサラダ 味噌汁 ご飯 果物 ヨーグルトケーキ ミルク	29日 チャブチェ トマトスープ 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	30日 炊き込みご飯 冷や奴 胡麻風味味噌汁 プチゼリー ナポリタン お茶	



5月のパーティーの日



夏の食事のポイント

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともありますね。

夏のおすすめの食品はたくさんビタミンB群が含まれている豚肉です。

夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

しっかり食べて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



“いただきます”、“ごちそうさま”の意味

日本の食事の2つの素晴らしい挨拶の言葉、「いただきます」と「ごちそうさま」。「頂きます」は「私の命のために動植物の命を頂きます」の意味から。「ご馳走様」は「馳走になりました」のことで、「馳」、「走」とともに「はしる」の意味。昔は客人を迎えるために走り回って獲物をとってきてもてなしました。そんな命がけの働きに客人が「ありがとう」と感謝の気持ちを表したもののなのです。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶とともに、日本の素晴らしい食文化が毎日の食事の中で子どもの心に染み渡っていかれたらと思います。



睡眠時間をちゃんととりましょう

朝からあくび、やる気がおきない…。睡眠不足になっていませんか？
夜ふかしをして、次の日通園しなければならぬと、必然的に睡眠不足になってしまいます。睡眠不足になると、体にとっていろいろな悪いことが出てきます。



疲れる

食欲がない

イライラ



ボーッ



社会の24時間化により眼りがおろそかにされがちですが、眼りはとても大切です。大人のライフスタイルに子どもを巻き込まないように、子どもの健全な成長・発達のために、早寝を心がけましょう。