



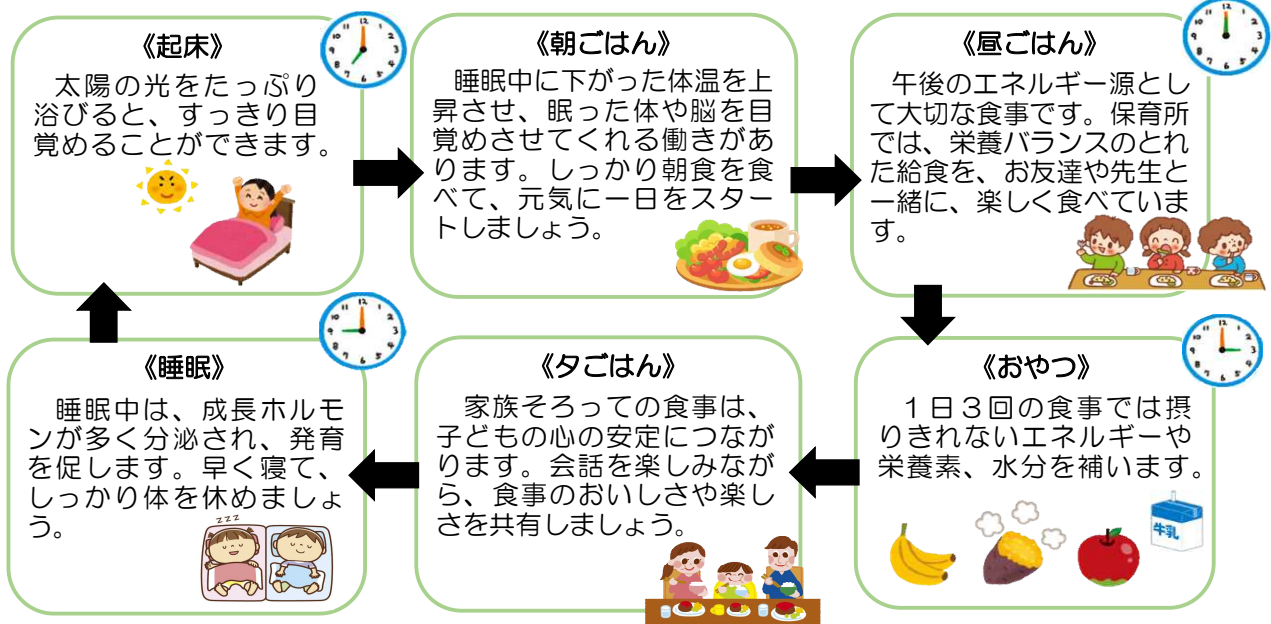
新緑の若葉が鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。

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。今回は、「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。



月に1回食育の日を設けています。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。5月は千葉県の『あじのさんが焼き』を

※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

◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	月	ビスコ(ミルク)牛乳	ごはん カレームニエル チンゲンサイひたし トマト 白ねぎの卵とじ	アンパンマンソフト せんべい 牛乳	アンパンマンソフト せんべい 牛乳
2	火	前田のクラッカー 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりのみそ和え トマトじゃがいものツナ煮	お米のムース お茶	お米のムース お茶
6	土	野菜家族 ジュース	すこやかロール みかんジャム 棒チーズ お茶	カルシウムせんべい (ごま)グレープ ジュース	カルシウムせんべい (ごま)グレープ ジュース
8	月	枝豆せんべい 牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれんそうのごま和え 炊き合わせ	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
9	火	エリーゼ(ミルク)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	じゃこせんべい きになる野菜	じゃこせんべい きになる野菜
10	水	やわらかおかき(青のり 味)牛乳	たけのこごはん 厚焼卵 ブロッコリーひたし 豆腐のすまし汁	レモンマフィン 牛乳	レモンマフィン 牛乳
11	木	鮎ぼうろ 牛乳	みそラーメン えびシューマイ 即席漬	たべっ子おやさい 牛乳	たべっ子おやさい 牛乳
12	金	さくふわせんべい 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 蒸しかまぼこ キャベツひたし	Caせんべい 豆乳飲料	Caせんべい 豆乳飲料
13	土	おこさませんべい 牛乳	クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	サラダせんべい オレンジジュース	サラダせんべい オレンジジュース
15	月	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 豆苗のナムル ふろふき大根の甘みそがけ	クレープ 牛乳	クレープ 牛乳
16	火	ムーンライト 牛乳	カレーライス いそ和え 冷凍パイ	ミレービスケット ココアミルク	野菜かりんとう ココアミルク
17	水	アスパラビスケット 牛乳	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ 塩きゅうり 五目みそ汁	チーズおさつ 牛乳	チーズおさつ 牛乳
18	木	にんじんせんべい 牛乳	ごはん ◇あじのさんが焼き 水菜のごまだれ 煮しめ	ラングリー(パニラ) 牛乳	ラングリー(パニラ) 牛乳
19	金	まあるいクラッカー 牛乳	食パン ささみカツ もやししょうゆ和え トマト かぼちゃのクリーム煮	うす焼きせんべい 牛乳	うす焼きせんべい グレープゼリー 牛乳
20	土	野菜ハイハイ 牛乳	クロワッサン チーズかまぼこ 牛乳	雪の宿 りんごジュース	雪の宿 りんごジュース
22	月	のりものビスケット 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁	焼菓子 牛乳	焼菓子 牛乳
23	火	ポーロ 牛乳	わかめうどん 白えびのかき揚げ スティック野菜 チェリー缶	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳
24	水	こめせんべい 牛乳	ごはん 豚肉のきのこ炒め ブロッコリー トマト かぼちゃのうま煮	プチ蒸しケーキ 牛乳	プチ蒸しケーキ 牛乳
25	木	ソースせんべい 牛乳	食パン チキンピカタ コーン和え 豆乳スープ煮	おこめリング ジョア ブルーベリー	おこめリング ジョア ブルーベリー
26	金	ウエハース 牛乳	ごはん 魚のにんじん焼き 白菜ひたし ひじき炒め煮	カルシウムせんべい ココアミルク	カルシウムせんべい ココアミルク
27	土	ぶくじゃが 牛乳	クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	歌舞伎揚 オレンジジュース	歌舞伎揚 オレンジジュース
29	月	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き そえ野菜 高野豆腐含煮	ぼたぼた焼 野菜生活	ぼたぼた焼 野菜生活
30	火	マンナビスケット 牛乳	食パン オムレツ アスパラウインナー炒め トマト 野菜スープ	マカロニのあべかわ 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳
31	水	チーズスティック 牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜のごま和え じゃがいもの吉野煮	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリー お茶