



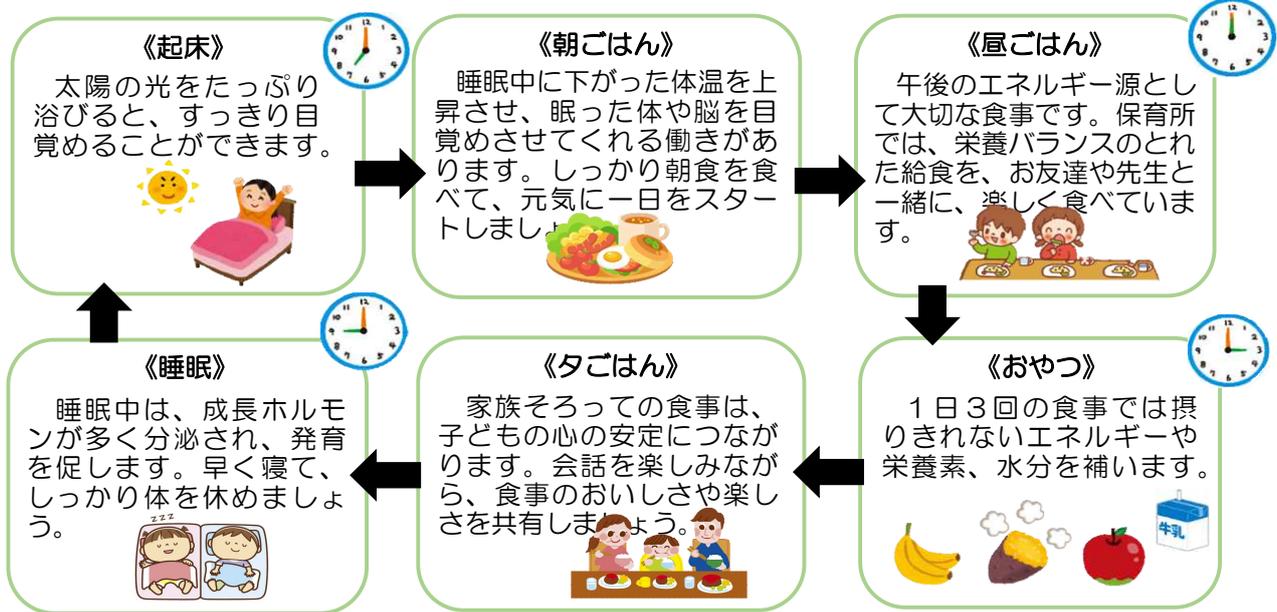
新緑の若葉が鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。

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。



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月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

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	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	こどもの日クレープ牛乳	こどもの日クレープ牛乳
6	土	小魚家族牛乳	★食パン みかんジャム 棒チーズ牛乳	サラダせんべいグレープジュース	サラダせんべいグレープジュース
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 お茶	レモンマフィン お茶
11	木	まあいクラッカー牛乳	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
12	金	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	Caせんべい(うま塩味)牛乳	Caせんべい(うま塩味)牛乳
13	土	おこさませんべい牛乳	★食パン りんごジャム 型抜きチーズ牛乳	アンパンマンあげせんオレンジジュース	アンパンマンあげせんオレンジジュース
15	月	アスパラガスビスケット牛乳	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ 塩きゅうり 五目みそ汁	お米のムース お茶	お米のムース お茶
16	火	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(バニラ)牛乳	ラングリー(バニラ)牛乳
17	水	鮎ぼうろ牛乳	ごはん 麻婆豆腐 蒸しかまぼこ キャベツひたし	たべっ子おやさい牛乳	たべっ子おやさい牛乳
18	木	ムーンライト牛乳	★カレーライス いそ和え 冷凍パイ	ケーキ 豆乳飲料	ケーキ 豆乳飲料
19	金	さくふわせんべい牛乳	お弁当	ポテトチップス リンゴジュース	ポテトチップス リンゴジュース
20	土	野菜ハイライン牛乳	★食パン ブルーベリージャム チーズかまぼこ牛乳	サッポロポテト りんごジュース	サッポロポテト 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	ブリッツ牛乳	ブリッツ牛乳
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 お茶	プチ蒸しケーキ お茶
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	★食パン りんごジャム 魚肉ソーセージ牛乳	ハッピーターン オレンジジュース	ハッピーターン 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 トマト 高野豆腐含煮	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリー お茶
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 野菜スープ	マカロニのあべかわお茶	マカロニのあべかわお茶
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	ぼたぼた焼 野菜生活	ぼたぼた焼 野菜生活