

真珠幼稚園 73-1523

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に園生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんを食べましょう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？それはどんな朝ごはんでしょうか？ちょっとした工夫やもう一品加えることで、もっとバランスのよい朝ごはんになります。理想の朝ごはんに向けてステップアップをしてみましょう。



**エネルギー**

★**ごはんのとき**



ごはん  
みそ汁

主食 汁物

★**パンのとき**



パン  
牛乳

主食 飲み物

★**主菜**



ウィンナー  
めだま焼き  
納豆  
焼き魚

主菜 (肉、魚、卵など)

★**副菜**



サラダ  
おひたし  
つけもの  
くだもの

副菜 (緑黄色野菜、くだものなど)

● **汁物、飲み物(みそ汁、牛乳など)**  
ほかのメニューで足りない栄養分を補うことができます。食事(食)をやくし、飲み物は水分補給にもなります。

● **主菜(肉、魚、卵、パン、めんなど)**  
主食には脳やからだのエネルギーになる糖質が含まれていますが、食後すぐに効果を発揮するのではなく、ゆっくりとエネルギーになります。

● **副菜(緑黄色野菜、くだものなど)**  
からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪をからただの中でエネルギーに変える働きがあります。

● **主菜(肉、魚、卵など)**  
体温を下げ、からだのウォームアップをしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

### 端午の節句

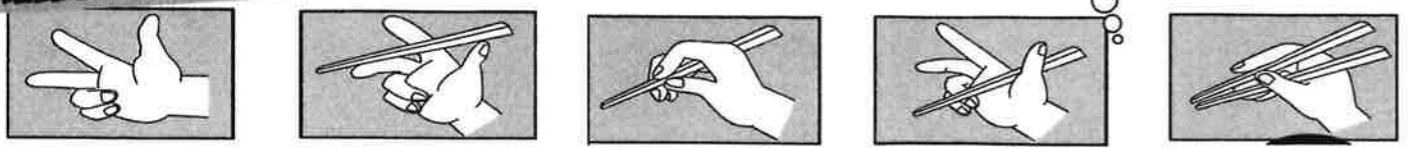
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖(しょう)蒲(ぼ)の節(せつ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ぼ)湯(ゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



### はし、上手に持てるかな？

むずかしい人も、おうちで毎日練習すると、正しい持ち方で食べられるようになりますよ！

確認してみましょう。



- ①図のように3本の指を出す練習をしましょう。
- ②まず、はしを1本持ち、中指と人差し指の間、人差し指と親指の間を通るように箸を置きます。
- ③軽く指を曲げにぎります。えんぴつと同じ持ち方です。
- ④下のはしの持ち方。はしを1本親指ではさみます。はしの先の方は薬指のつめの上に置きます。
- ⑤下の指を持った状態で上のはしを指の間に通します。これが正しいはしの持ち方です。

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食	体調を整える食品		
1	金	ハヤシライス フルーツヨーグルト 牛乳	牛肉 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ パナナ みかん		
7	木	たまごサンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	たまご 牛乳 豚肉 ベーコン	食パン マカロニ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん オレンジ しめじ		
8	金	焼きそば チョコバナナマフィン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 かまぼこ	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン パナナ		
11	月	ごはん ひじきサラダ タンドリーチキン かきたま汁	鶏肉 ツナ たまご	ごはん	ひじき キャベツ きゅうり えのき にんじん たまねぎ にんにく ねぎ		
12	火	ロールパン 豆腐ハンバーグ コーンクリームスープ プチゼリー	合ミンチ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 たまご	パン パン粉	たまねぎ にんじん 白菜 コーン		
13	水	わかめごはん 筑前煮 魚のホイル焼き	さかな 鶏肉 かまぼこ ちくわ	ごはん さといも こんにやく	れんこん にんじん しいたけ たまねぎ にんじん えのき		
14	木	親子丼 チーズ 塩っぺあえ	鶏肉 チーズ たまご かまぼこ	ごはん	たまねぎ にんじん しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根		
15	金	五目うどん たまごドーナツ 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん麺 ドーナツ	玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
18	月	ごはん 切り干し大根の煮物 お好み焼き	ツナ 豚肉 たまご	ごはん こんにやく 小麦粉	切り干し大根 いんげん にんじん キャベツ ねぎ もやし ながいも		
19	火	ジャムサンド マカロニサラダ ビーフシチュー 牛乳	ハム 牛乳 牛肉 牛乳	食パン マカロニ マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー		
20	水	炊き込みごはん 唐揚げ コーンサラダ そうめん汁 デザート	鶏肉 油揚げ かまぼこ ハム	ごはん そうめん	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ コーン		
21	木	味噌ラーメン バナナ コロコロラスク 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ バター	ラーメン麺 牛乳 食パン	キャベツ もやし チンゲン菜 コーン ねぎ パナナ		
22	金	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 魚の磯辺揚げ	さかな たまご 鶏ミンチ 厚揚げ	ごはん じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん いんげん あおさ		
25	月	ふりかけごはん 五目煮豆 千草焼き	たまご 鶏肉 大豆 厚揚げ	ごはん こんにやく	にんじん いんげん れんこん しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ		
26	火	春の遠足(お弁当の日)					
27	水	クリームスパゲティ プチゼリー さつまパン 牛乳	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	スパゲティ さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しいたけ えりんぎ ほうれんそう		
28	木	ごはん ピーナッツあえ 鶏肉のホイル焼き	鶏肉 ちくわ ピーナッツ	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ		
29	金	ホットドック りんご 白菜と肉団子のスープ 牛乳	ウィンナー たまご 鶏肉 牛乳	コッペパン 春雨	キャベツ りんご 白菜 ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ		

ただしいせいで、たべましょう。