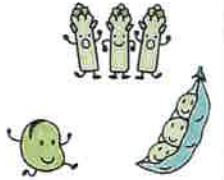


月	火	水	木	金	土
 新緑の若葉の色が鮮やかに感じられる季節になりました。子どもたちは、新しい生活にも慣れ笑顔を見せてくれたり、いろいろな話を聞かせてくれたりします。一方で慣れた頃に、子どもも大人も疲れが出やすい時期です。早めに就寝するなど生活リズムを整え、朝は朝ごはんを食べて登園するようにしましょう。 			1 ごはん じゃがいもの肉味噌グラタン ブロッコリーの中中華えんぴすの味噌汁 牛乳 和風スパゲティー	2 牛肉とアスパラのちらし寿司 きんぴらごぼう 豆腐とわかめのすまし汁 お茶 こいのぼりクッキー	3 憲法記念日 
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ニラと豚肉のあんかけうどん あらめ煮果物 牛乳 パエリア風おにぎり	8 おべんとうの日  お茶 ベーコンとポテトのフォカッチャ	9 ごはん 魚のトマトソース焼き かぼちゃサラダ キャベツの味噌スープ 牛乳 抹茶蒸しまんじゅう	10 午前と午後のおやつ
12 ごはん 鶏肉のレモンだれ キャベツの納豆和え 切干大根の味噌汁 牛乳 メロンパン風トースト	13 カレーうどん ブロッコリーの ごま酢和え 果物 牛乳 もちもちふきおにぎり	14 ごはん 魚の味噌煮 おからサラダ きこのスープ お茶 全粒粉のスティックケーキ	15 はと麦ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 春雨サラダ アスパラの塩麴スープ 牛乳 ブルーベリースコーン	16 ごはん 魚のごまネーズ焼き スナッペンとうの 昆布和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 じゃがもち	17 午前と午後のおやつ
19 五目ラーメン ひじきのマリネ 果物 牛乳 小松菜と豚肉のおにぎり	20 ごはん 豚肉のごまソースからめ かぼちゃと金時豆のサラダ もやしの味噌汁 牛乳 きなこ団子	21 グリンピースごはん 魚の照り焼き 野菜の味噌ドレッシング和え 豆腐と小松菜のトロみスープ 牛乳 レモンマフィン	22 ごはん 梅ひじきつくね キャベツとわかめのサラダ 麴の味噌汁 牛乳 新茶クッキー	23 ごはん 魚のねぎ味噌焼き ブロッコリーの白和え ゆばのすまし汁 牛乳 バースデーケーキ	24 午前と午後のおやつ
26 中華風肉味噌うどん 高野豆腐のごま和え 果物 牛乳 五平餅	27 ごはん 魚のバーベキューソースかけ アスパラのゆかり和え 豆乳入り味噌汁 お茶 ミルクココアゼリー	28 はと麦ごはん 豆腐の中華あんかけ 青菜のごま和え かき玉汁 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮	29 厚揚げのカレーそぼろ丼 そら豆のポテトサラダ オニオンスープ お茶 ハニマヨトースト	30 ごはん 魚のピザ風焼き 切干大根のサラダ ニラそぼろ味噌汁 牛乳 アップルパウンド	31 

朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事です。朝ごはんには、眠っていた身体を目覚めさせる大切な役割があります。いきいきとした1日を過ごすためにも、家族みんなで朝ごはんを食べましょう。

～朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう～

①身体にスイッチ

寝ているときには体温が下がり、朝食を食べることで体温が上がり、活動しやすくなります。

②頭にスイッチ

寝ている間も脳は働いています。朝、目が覚めるころにはエネルギー不足状態です。朝ごはんを食べて、脳へエネルギーを補給しましょう。

③おなかにスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が働き始め排便を促します。



はるのたべもの



おいしいたべもの みつけた!

今が旬のおいしい食べ物を子どもたちに知らせています。食材カードを見せたり、野菜のクイズをしたり楽しみながら伝えています。ごちそう前のボードに掲示していますので、送迎時にご覧になってください。

☆朝ごはんのステップアップ☆

朝ごはんをパターン化すると準備しやすく食べやすいという利点があります。また、前日の夕食を多めに作ったり野菜を切るなどの準備をしておくのもおすすめです。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん + 納豆 + 卵	ごはん + 納豆 + 卵 + 味噌汁
おにぎり	おにぎり + 豆腐の味噌汁	おにぎり + 味噌汁 + 焼き魚
食パン	チーズパン + 牛乳(豆乳)	チーズパン + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
ロールパン	卵サンド + 牛乳(豆乳)	卵サンド + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ

アレンジメニューのご紹介です ～考案者:こあらぐみMちゃん～

先月の献立で厚揚げのカレーそぼろ煮を食べた日のことです。クラスの様子を見に行ったとき、なんだかもじもじしているMちゃん。じっくり話を聞いてみると、「そぼろ煮をご飯にのせて食べたらおいしかったよ。」と教えてくれました!!!

この話をきっかけに、今月29日に厚揚げのカレーそぼろ丼として入れました。毎日の給食やおやつを通して広がる会話を楽しみに子どもたちの時間を大切にしていきたいと思います。

