

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前							
昼食		御飯、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル(しらす)、フルーツカクテル(もも)				グリーンピース御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、チキンバーグ・さかな型、キャベツのコン煮、いちご	
午後		ビスケット				牛乳130、米粉のパナパン(大豆粉)	
午前	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前							
昼食		カレーライス・手作り、きゅうりの昆布あえ、いちご	御飯、豚汁、白身魚の煮つけ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン)、パイン缶	御飯、みそ汁(切干だいこん・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)、りんご	御飯、みそ汁(玉ねぎ・油あげ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、ペイクド里芋(青のり)、オレンジ	御飯、豆腐みそ汁(もやし・わかめ)、肉じゃが・カレー味(豚肉)、キャベツとほうれん草の磯和え	
午後		塩せんべい	米粉蒸しパン	ソフトパン(大豆・きな粉)	おやつ・チャーハン(豚肉)	牛乳130、米粉蒸しパン・小豆	
午前	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前							
昼食		ビーンズライス、すまし汁(じゃが芋・えのき)、アスパラのこまサラダ、りんご	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、かじきの稲田揚げ、ゆでブロッコリー、切干大根と凍り豆腐の煮物	御飯、鶏と野菜のスープ煮、豆腐のえび風味焼き、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、さわらの野菜レモン蒸し、きんぴらごぼう(いんげん・こま)	御飯、豆乳汁(野菜)、鶏のから揚げ(のり)、にんじんのシンプルサラダ、キウイフルーツ	
午後		ドーナツ	凍り豆腐のきな粉トースト	おやつ・おさかなごはん	米粉ドーナツ・おからバナナ	牛乳130、いもかてん	
午前	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前							
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、豆腐旨煮(キャベツ)、磯辺さつまいも(焼き)、ゆでスナップえんどう、りんご	御飯、はるさめスープ(チンゲン菜)、豚肉の香味焼き(もやし)、さっぱりポテトサラダ	御飯、みそ汁(新たまねぎ・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ(蒸し)	御飯、みそ汁(なす・あげ)、さわらのこま焼き、昆布の煮物(にんじん)、ゆでアスパラ、オレンジ	御飯、すまし汁(豆腐・えのき)、鶏ささ身のケチャップあん、きゅうりの昆布あえ、パイン缶	
午後		クッキー	フライドポテト	おにぎり(しらす・ねぎ)	枝豆のケーキ	牛乳130、米粉蒸しパン・和風やさい	
午前	29(日)	30(月)	31(火)				
午前							
昼食		トマトおこわ(鶏)、クラムチャウダー(豆乳)、小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)、バナナ	御飯、みそ汁(さつまいも・もやし)、さけの塩焼き、ゆでブロッコリー、炒り豆腐(ツナひじき)、オレンジ				
午後		醤油せんべい	おにぎり(昆布)				

施設1さくら(一般)

2022年05月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		牛乳100、塩せんべい				ビスケット	塩せんべい
昼食		御飯、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル(しらす)、フルーツカクテル(もも)				グリーンピース御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、チキンバーグ・さかな型、キャベツのコン煮、いちご	カレーライス・手作り、もも缶
午後		ビスケット				牛乳130、米粉のパナパン(大豆粉)	牛乳130、ビスケット
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳100、ポーロ	クッキー	ビスケット	醤油せんべい	ビスケット	プチゼリー
昼食		カレーライス・手作り、きゅうりの昆布あえ、いちご	御飯、豚汁、白身魚の煮つけ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン)、パイン缶	御飯、みそ汁(切干だいこん・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)、りんご	御飯、すまし汁(新たまねぎ・あげ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、ハイクド聖手(青のり)、オレンジ	御飯、豆腐みそ汁(もやし・わかめ)、肉じゃが・カレー味(豚肉)、キャベツとほうれん草の磯和え	野菜そぼろ丼(納豆)、キウイフルーツ
午後		塩せんべい	米粉蒸しパン	ソフトパン(大豆・きな粉)	おやつ・チャーハン(豚肉)	牛乳130、米粉蒸しパン・小豆	牛乳130、おにぎり(じゃこおかが)
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		牛乳100、ビスケット	野菜クッキー	プチゼリー	ビスケット	クッキー	ポーロ
昼食		ビーンズライス、すまし汁(じゃが芋・えのき)、アスパラのこまサラダ、りんご	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、かじきの竜田揚げ、ゆでブロッコリー、切干大根と凍り豆腐の煮物	御飯、鶏と野菜のスープ煮、豆腐のえび風味焼き、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、さわらの野菜レモン蒸し、きんぴらごぼう(いんげん・こま)	御飯、豆乳汁(野菜)、鶏のから揚げ(のり)、にんじんのシンプルスラタ、キウイフルーツ	ちゃんぽんラーメン、オレンジ
午後		ドーナツ	凍り豆腐のきな粉トースト	おやつ・おさかなごはん	豆腐ガトーショコラ	牛乳130、いもかんでん	牛乳130、おにぎり(甘納豆)
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前		牛乳100、醤油せんべい	プチゼリー	塩せんべい	醤油せんべい	プチゼリー	醤油せんべい
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、豆腐旨煮椀(キャベツ)、磯辺さつまいも(焼き)、ゆでスナップえんどう、りんご	御飯、はるさめスープ(チンゲン菜)、豚肉の香味焼き(もやし)、さっぱりポテトサラダ	御飯、みそ汁(新たまねぎ・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ(蒸し)	御飯、みそ汁(なす・あげ)、さわらのごま焼き、昆布の煮物(にんじん)、ゆでアスパラ、オレンジ	御飯、すまし汁(豆腐・えのき)、鶏ささ身のケチャップあん、きゅうりの昆布あえ、パイン缶	てりやき野菜丼、りんご
午後		クッキー	フライドポテト	おにぎり(しらす・ねぎ)	枝豆のケーキ	牛乳130、米粉蒸しパン・和風やさい	牛乳130、大豆粉のだいこんパン
	29(日)	30(月)	31(火)				
午前		牛乳100、ドーナツ	ビスケット				
昼食		トマトおこわ(鶏)、クラムチャウダー(豆乳)、小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)、バナナ	御飯、みそ汁(さつまいも・もやし)、さけの塩焼き、ゆでブロッコリー、炒り豆腐(ツナひじき)、オレンジ				
午後		醤油せんべい	おにぎり(昆布)				

わんぱくだより 5月号

朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんでは体内時計を整える

1・目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんでは臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く

朝ごはんでは末梢時計が動く



2・生活リズムを整えて活カアップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞



★朝ごはんではしっかり栄養補給

1・朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2～3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。

2・朝・昼・夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝・昼・夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。



3・朝ごはんに食べたい食材

・ごはん(米)
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。



・納豆・豆腐・卵・牛乳など
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。



・野菜や果物
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



4・朝ごはんづくりのコツ

・パターン化すると楽！

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

・夕食時に朝ごはんの準備をしておくこと！

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の時短につながります。まとめて作って冷凍しておくのもおすすめです。

・総菜はたくさん作って冷凍して使いまわすと楽！

「ひじきの煮物」や「小松菜のふりかけ」をたくさん作って冷凍しておきましょう。ごはんに合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。

5・朝ごはんをしっかり食べるための生活チェック

- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る前は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする
- 朝はゆとりを持って起きる
- 朝の光を浴びる

