



【6月は食育月間、毎月19日は食育の日です】

身近な人と楽しく食卓を囲むことで、子どもたちは、食事は楽しいものだ実感し、豊かな感性が育まれます。

また、親しい人と一緒に食べることで、箸の持ち方や食事のマナー、食文化などに関心を持ち、それにより社会性も身に付けていきます。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、家庭でも「食育」をすすめてみませんか？



※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、※献立の内容日程が変更になることもありますので午後のおやつとして果物が毎日つきます。 ご了承ください。

					1(土)
					かしわうどん 南瓜のグラッセ風 果物(バナナ)
					牛乳 レーズンパン 果物(パイ)
3・17(月)	4・18(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)	8(土)
ごはん 味噌汁(生揚げ・ふき) 鮭ざんぎ キャベツわかめサラダ 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(大根・ふのり) 白身魚みそ焼き チンゲン菜コーン和え 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(わかめ・麩) 肉じゃが ほうれん草の油揚げ和え 果物(オレンジ)	ごはん ツナカレー スープ(もやし・しめじ) アスパラマヨネーズ添え トマト・果物(パイ)	ふりかけごはん 豆乳味噌汁 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物(バナナ)	醤油ラーメン ブロッコリーツナ和え 果物(パイ)
牛乳 アップゼリー・ウエハース 未満児果物(オレンジ)	牛乳 人参ジャムサンド 未満児果物(パイ)	牛乳 オレンジケーキ 未満児果物(りんご)	ヨーグルト クラッカー 未満児果物(キウイ)	牛乳 豆パン 未満児果物(オレンジ)	牛乳 ジャムサンド 果物(バナナ)
10・24(月)	11・25(火)	12・26(水)	13(木)	14・28(金)	15・29(土)
ごはん 味噌汁(人参・水菜) 豚カツ 大根のり和え 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 白身魚のマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 果物(オレンジ)	ごはん 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜お浸し 果物(パイ)	バターロール コーンシチュー ほっけのカレー焼き ブロッコリー生姜和え 果物(キウイ)	ごはん 味噌汁(切干大根・舞茸) 豆腐ハンバーグ ほうれん草ごまつな和え 果物(りんご)	トマトスープスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物(バナナ)
牛乳 コーンフレーククッキー 未満児果物(パイ)	牛乳 ビスケット・チーズ 未満児果物(バナナ)	牛乳 ちゃんこうどん 未満児果物(りんご)	牛乳 焼きおにぎり 未満児果物(オレンジ)	牛乳 プリン・せんべい 未満児果物(キウイ)	牛乳 メロンパン 果物(パイ)

お誕生会
27(木)

カツサンド
スープ(えのき・コーン)
キャベツのさっぱりサラダ
果物(メロン)

ジュース
シューアイス・クラッカー
未満児果物(パイ)

今月のリクエストメニューは、カツサンド・ジュース・アイスです!!

早寝・早起き・朝ごはん

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。子どもの成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン」や「成長ホルモン」は夜眠っている間に活発に分泌されます。

メラトニン・・・暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う。
成長ホルモン・・・寝入ってすぐの深い眠りについたときに分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す。

寝る時間が遅くなると、これらのホルモン分泌に影響を与えてしまうため、午後9時頃までには就寝できるように心がけ、心身の健全な発達を促しましょう。

また、朝の陽の光を浴びると頭がスッキリと目覚め、集中力が高まります。さらに、体を動かすことや、朝ごはんをしっかりと噛んで食べることも効果的で、夜にはメラトニンがたっぷり合成されよく眠ることができます。

※「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <https://www.hayanehayaoki.jp>

朝ごはんを食べると、栄養補給だけでなく、下記のように体にうれしい働きがあります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

- ①脳を活発に働かせる
- ②睡眠によって下がっている体温を上げる
- ③朝の排便の習慣をつける



アスパラガスがおいしい季節です。旬の食材を楽しんでください。

