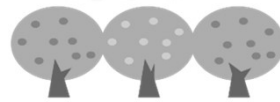


元気で楽しく過ごせる生活リズム

★ご入園・ご進級おめでとうございます。

日ごとに暖かくなり、桜や菜の花などがきれいに咲いています。初めての集団生活や進級など、新しい生活が始まります。新年度は1日の生活リズムをつけるいい機会です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えましょう。



生活リズム5つの定点



★早起きする
カーテンを開けて、朝の光を浴びよう！

★朝ごはんを食べる
家族そろって朝ごはんを食べよう！朝ごはんでは体と頭が目覚めます。



昼夜のリズムが脳の刺激となり、発達を促します

★早寝する
ぐっすり寝るためにも電気を消して部屋を暗くしよう。

★昼寝をする
夜更かしになるようなら、早めに昼寝を切り上げよう。

★昼間はたっぷり遊ぶ
しっかり遊んで動こう！



朝ごはんは1日のエネルギー源！！

●初めての朝食メニュー
・果物
・牛乳200ml
・ゆで卵1個
※どれか1つでも座って食べて、朝食時間を作りましょう。

●1品で朝食！1品で簡単！
・パン(菓子パンでも可)
・サラダ
・牛乳200ml
※菓子パンを食べたら歯磨きを忘れずに。出来ればゆで卵を追加して。

副菜(お浸し・スープ・みそ汁・サラダ・煮物等)

主菜(納豆・目玉焼き・焼き魚等)

・おにぎり1個 ・みそ汁(スープ)
・フルーツヨーグルト
※汁物は具沢山が良い。

主食(ごはん・パン等)

4月の旬の食材

菜の花、たけのこ、アスパラガス、きくらげ、キャベツ、グリーンピース、みつ葉、わけぎ、にら、ふき、わらび、いちご、キウイ、グレープフルーツ、さより、さわら、しらす、タイ、あさり、コウイカ、ホタルイカ

《4月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

16日(月) ごはん 年長のみ	牛すき煮 さつま芋天ぷら、マカロニサラダ りんご、みそ汁	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜 さつま芋/マカロニ、人参、コーン、ツナ りんご/キャベツ、人参	574 kcal
17日(火) ごはん 年少無し	鶏肉の塩だれ焼き ほうれん草ナムル、白菜しめじ煮 オレンジ、もやしスープ	ぶり/牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ビーフン、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ オレンジ/もやし、ねぎ	596 kcal
19日(木) ごはん 年少無し	豚肉トマト煮 大学芋、大根ツナあん パイナップル、すまし汁	豚肉、キャベツ、人参、ホールトマト さつま芋/大根、ツナ パイナップル/わかめ、玉ねぎ	573 kcal
23日(月) ごはん 年少お汁無し	アジフライ ポテトサラダ、根菜煮 メロン/なめこ汁	アジ じゃが芋、人参、グリーンピース/大根、人参、れんこん、椎茸 メロン/なめこ、大根	560 kcal
24日(火) ごはん 年少お汁無し	鶏肉のカレーフリッター キャベツソテー、れんこん金平 りんご、みそ汁	鶏肉 キャベツ、人参/れんこん、人参、ごま りんご/南瓜、ねぎ	564 kcal
26日(木) ごはん 年少お汁無し	牛肉しぐれ煮 フライドポテト、いんげんツナマヨ和え りんご、みそ汁	牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ じゃが芋/いんげん、人参、ツナ りんご/さつま芋、しめじ	586 kcal