6月こんだてひょう　　みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
火	1 15	ごはん　カジキマグロのネギソース 筑前煮　じゃがいもの味噌汁　メロン	キャラメルトースト 豆乳	精白米　かじきマグロ　ごぼう 人参　こんにゃく　インゲン　じゃがいも　玉ねぎ　鶏肉　食パン　生クリーム
水 火	2 22	ベーコンエッグホットサンド グリーンサラダ　もやしスープ　ヨーグルト	日本郷土メニュー　飛騨・信州 五平餅　22日焼きドーナツ麦茶	精白米食パン　ベーコン　鶏卵 レタス　もやし　胡瓜　玉ねぎ チーズ　　餅米
木	3 17	豆玉丼　春雨サラダ　なめこ汁 ニューサマーオレンジ	黒蜜黄な粉バナナ 麦茶	精白米　豆腐　鶏卵　麩　春雨 なめこバナナ　黄な粉 黒蜜　人参　玉ねぎ
金	4 18	たぬきときつねのうどん　ささみの天ぷら 酢の物　オレンジ	五目御飯にぎり 麦茶	精白米　干しうどん　油揚げ 天かす　ささみ　胡瓜　かにかま えのき　シイタケ　ごぼう　鶏肉
土	5 19	炒飯　餃子　塩トマト わかめとレタスのスープ　ゼリー	ラスク 豆乳	精白米　ウインナー　ネギ キャベツ　皮　シイタケ　わかめ レタス　ゼリー
月	7 21	ホタテとエビのトマトクリームパスタ シーザーサラダ　オニオンスープ　すいか	ココアロール 豆乳	ホタテシーグレイス むきエビ　トマト缶　粉チーズ レタス　ベーコン　しめじ ヨーグルト　玉ねぎ　　ココア
火	8 29	ごはん　魚のカレーチーズ焼き トマトと卵の炒め物　鶏団子スープ　バナナ	パウンドケーキ 麦茶	精白米　カレイ　カレー粉　チーズ トマト　鶏卵　鶏ひき　玉ねぎ　春雨 白菜　パイン
水	9 23	冷やし中華　ふわふわ焼き たたききゅうりの浅漬け　9日ゼリー・23日メロン	わかめしらすおにぎり 麦茶	精白米　シラス　わかめ　中華麺 胡瓜　鶏卵　トマト　かにかま
木	10	日本郷土料理　福井　ソースかつ丼 わかめの酢の物　豆腐の清汁 オレンジ	焼きドーナツ 豆乳	精白米　キャベツ　豚肉　わかめ 胡瓜　かにかま　えのき　豆腐　鶏卵
木	24	お誕生日献立	お楽しみに	精白米　ウインナー　豚ひき 食パン　レタス　わかめ　えのき エクレア
金	11 25	ごはん　チキン南蛮　納豆和え 豆腐とネギの味噌汁　バナナ	シャーベット 麦茶	精白米　鶏卵　ピクルス　納豆　青菜 青梗菜　豆腐　ネギ　ゼリー
土	12 26	マーボー丼　トマトサラダ　中華スープ ゼリー	ホットケーキ 豆乳	精白米　豚肉　豆腐　ネギ　シイタケ 人参　レタス　トマト　胡瓜 わかめ
月	14 28	チリコンカンドック　味噌マヨサラダ 卵のスープ　すいか	塩昆布焼きそば 麦茶	ドッグパン　ひき肉　大豆　玉ねぎ ガーリックパウダー　レンコン じゃがも　焼きそば麺　胡瓜 塩昆布　豚肉　もやし
水	16 30	チキンカレー　パイナップルサラダ 青梗菜のスープ　ヨーグルト	メロンパンケーキ 豆乳	精白米　じゃがいも　人参　鶏肉 ウインナー　パイン　レタス　トマト 胡瓜　みかん　青梗菜 玉ねぎ　鶏卵

今月の平均栄養価　エネルギー570kcal
たんぱく質18.0ｇ　脂質18.6ｇ　塩分1.9ｇ

昨年ぶどうを喉に詰まらせて・・・という悲しい事故が八王子でありました。ブログでもお話をしていますが、今一度おうちでも、お子さんの一口の大きさを確認してみてください。詰め込み食べも危険です。しかし、あまりり小さく切ってばかりも、噛まずに丸のみをする原因にもなります。噛みちぎる・奥歯でしっかりと噛む・詰め込みすぎないなど、日ごろから、一緒に食べるときに、声掛けなどしてみて楽しく食べてみてください。また、余裕をもって食べる時間をつくり

せかさず、慌てさせないことも大切です。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、３食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。