

| 日付 | 曜 | 献立 | (午前)おやつ(午後) | エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | 加水量 ml | 塩分量 g |
|----|---|--|----------------------------|------------|---------|------|--------|-------|
| 2 | 月 | 豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・プレーンパン・飲むヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり) | ビスケット おむすびくん・麦茶 | 536 | 19.6 | 21.6 | 151 | 1.8 |
| 6 | 金 | きつねうどん・カニカマのマヨネーズ和え・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり) | プチお菓子 抹茶のスコーン・野菜ジュース | 431 | 15.9 | 10.5 | 207 | 2.3 |
| 9 | 月 | 鶏の唐あげ・チーズ入りさいの目サラダ・食パン (いちごジャム)・みそ汁 (ほうれん草・豆腐) | プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶 | 532 | 22.8 | 22.8 | 188 | 2.7 |
| 10 | 火 | プチスパゲティー・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ) | ビスケット バナナ・牛乳 | 536 | 15.6 | 16.9 | 219 | 2.1 |
| 11 | 水 | ミンチカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け | プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶 | 526 | 17.4 | 15.9 | 240 | 2.1 |
| 12 | 木 | 焼きそば・バンバンジー・たまごスープ | ビスケット クランベリースコーン・野菜ジュース | 529 | 17.9 | 12.1 | 74 | 1.1 |
| 13 | 金 | 魚の人参マヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・たまごパン・春雨スープ | プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶 | 456 | 17.7 | 15.7 | 88 | 1.9 |
| 16 | 月 | 肉じゃが・ツナサラダ・米粉パン・みそ汁 (大根・油揚げ) | ビスケット きなこラスク・牛乳 | 536 | 19.6 | 21.3 | 220 | 2.6 |
| 17 | 火 | プチ照り焼き・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ) | プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト | 497 | 12.5 | 7.8 | 151 | 0.4 |
| 18 | 水 | ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳 | ビスケット りんごゼリー・麦茶 | 525 | 20.3 | 18.8 | 224 | 2.1 |
| 19 | 木 | 味噌ラーメン・キャベツとチーズのおかか和え・ヨーグルト | プチお菓子 バナナのケーキ・麦茶 | 514 | 19.4 | 15.5 | 221 | 2.7 |
| 20 | 金 | 鶏肉のチーズパン粉焼き・ブロッコリーサラダ・チョコチップパン・あさりのチャウダー | ビスケット おむすびくん・麦茶 | 525 | 23.6 | 23.2 | 106 | 2.0 |
| 23 | 月 | ホキのフライ・まめまめ煮・食パン (ブルーベリージャム)・すまし汁 (わかめ・豆腐) | ビスケット 紅茶のスコーン・麦茶 | 539 | 25.1 | 19.4 | 157 | 2.4 |
| 24 | 火 | メロンパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ) | プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト | 441 | 12.6 | 6.1 | 159 | 0.9 |
| 25 | 水 | ポーカカレー・キャベツのみそマヨ和え・牛乳・福神漬け | ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶 | 524 | 15.4 | 19.5 | 247 | 1.7 |
| 26 | 木 | スパゲティーミートソース・かんきつサラダ・白菜スープ | プチお菓子 ジャムサンド・牛乳 | 526 | 21.9 | 15.0 | 140 | 2.3 |
| 27 | 金 | 栄養すいとん・ハムのマリネ・メープルパン・牛乳 | ビスケット こむすびちゃん・麦茶 | 485 | 20.4 | 17.1 | 325 | 2.4 |
| 30 | 月 | かきたまうどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト | プチお菓子 チーズ蒸しパン・野菜ジュース | 452 | 17.3 | 10.1 | 285 | 2.4 |
| 31 | 火 | プチハンバーグ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ) | ビスケット バナナ・飲むヨーグルト | 531 | 14.3 | 12.2 | 149 | 0.2 |

八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽(一番軟らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますがカフェインも含まれているので、子どもはとり過ぎないようにしましょう。

子どもの肥満防止 生活のなかで気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、日々の生活と食習慣が影響を与えています。肥満防止のポイントは、(1)しっかり朝食を食べる。(2)早寝・早起きの規則正しい生活をする。(3)野菜をたっぷり食べる。(4)おやつは時間と量を決めて食べる。(5)体を動かすあそびをする。これらに気をつけながら成長に必要な栄養をとるようにしましょう。