

5月



令和5年 5月 1日
川口保育園

新年度が始まり1ヵ月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきたでしょうか？この時期は疲れがたまってきたり、ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも崩れやすくなるため体調管理には気をつけましょう！



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血の固まりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けてとります。ピーマンの苦味は油で炒めたり、肉詰め焼きにするとやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法や細かく刻んだりすると食べやすくなります。



5月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 *ごはん *野菜スープ *エビ寄せフライ *添え野菜 *茎わかめのソテー お菓子 牛乳	2 *親子丼 *じゃが芋のみそ汁 *大根サラダ *果物 ゴマトースト お茶	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 *パン *シチュー *果物 お菓子 お茶
8 *ごはん *青菜のみそ汁 *塩からあげ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お茶	9 *ごはん *ふきのみそ汁 *焼き魚 *野菜の塩昆布和え *青のり ポテトビーンズ ヨーグルト	10 *ちゃんぽん麺 *チキンナゲット *温野菜 *果物 パン お茶	11 *ごはん *すまし汁 *豚肉のごま焼き *温野菜 *ごぼうサラダ *果物 お菓子 カルピス	12 *カレーライス *七品目サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お好み焼き お茶	13 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
15 *焼きそば *わかめスープ *ミニ春巻き *カニ風味サラダ *果物 いなり寿司 お茶	16 *ごはん *すまし汁 *厚焼きたまご *もやしソテー *ウインナー チーズパイ 果物	17 *ごはん *若竹汁 *煮魚(赤魚) *三色おひたし *パンプキンサラダ お菓子 お茶	18お誕生会 *エビドリア *コンソメスープ *ミニチキン *添え野菜 *フルーツポンチ シュークリーム お茶	19 *ごはん *大根のみそ汁 *ハンバーグ *添え野菜 *きんぴらごぼう *果物 お菓子 牛乳	20 *ミートソース スパゲティ *スープ *果物 お菓子 お茶
22 *わかめごはん *春雨スープ *照り焼きチキン *添え野菜 *マカロニサラダ フルーチェ	23 *ごはん *豆腐のみそ汁 *カレイの野菜あんかけ *のり酢和え *ハッシュドポテト お菓子 お茶	24バス遠足 *ハヤシライス *アスパラのドレッシング和え *果物 *お茶 さつま芋クッキー お茶	25 *ごはん *かきたま汁 *筑前煮 *水菜とコーンのツナ和え *シュウマイ お菓子 牛乳	26 *ごはん *すまし汁 *レバーのかりんとう風揚げ *添え野菜 *切干し大根煮 パウンドケーキ お茶	27 *けんちんうどん *果物 お菓子 お茶
29 *ごはん *キャベツのみそ汁 *チキンカツ *添え野菜 *切り昆布煮 お菓子 牛乳	30 *ごはん *すまし汁 *鮭のちゃんちゃん焼き *ジャーマンポテト *ふきのごま和え バナナケーキ お茶	31 *焼肉丼 *たまごスープ *ブロッコリーサラダ *果物 お菓子 ゼリー	うんちは健康のバロメーター 健康なうんちは明るい茶色で、水分が多いうんちの場合は、感染症による下痢の可能性があるため処理には注意しましょう。黒っぽいコロコロうんちは便秘の可能性があるので、水分や食物繊維を積極的にとりましょう。 		

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。

