



# 4がつのこんだて



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				26日(水)〈誕生会〉	1日 15日
				ハッシュドポーク コールスローサラダ ミニトマト 果物 ごはん スープ (しめじ・玉葱)	青のりポテト 果物  五目うどん 
				ヨーグルト クラッカー・煮干	牛乳 ビスケット
3日 17日	4日 18日	5日 19日	6日 20日	7日 21日	8日 22日
すき焼き風煮 フロッコリー中華和え 果物 ごはん 味噌汁 (ほうれん草・しめじ)	鶏肉のから揚げ 小松菜のいれ和え 果物 ごはん 味噌汁 (キャベツ・人参)	マーボー豆腐 大根しらすサラダ 果物 ごはん 味噌汁 (水菜・エノキ)	チキンカレー チンゲン菜お浸し 果物 ごはん スープ (わかめ・コーン)	カレーの竜田揚げ 切干大根とひじき煮 果物 ごはん 味噌汁 (小松菜・もやし)	ほうれん草ツナ和え 果物  味噌ラーメン 
牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 フライドポテト	牛乳 メロンパン・昆布	牛乳 ごまマフィン	牛乳 クラッカー
10日 24日	11日 25日	12日	13日 27日	14日	28日(金)
豆腐のツナ焼き キャベツとコーンのサラダ 果物 ごはん 味噌汁 (絹さや・麩)	鮭のごまフライ ほうれん草のえのき和え 果物 ごはん 味噌汁 (もやし・玉葱)	炒め納豆 胡瓜の醤油和え 果物 ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・わかめ)	ハンバーグ 人参ピーズグラッセ 果物 ごはん バターロール スープ (大根・コーン)	ほっけのカレー焼き 白菜のナムル 果物 ごはん 味噌汁 (芋・小松菜)	28日はお弁当の日です 
牛乳 チーズクッキー	牛乳 オレンジゼリー・ビスケット	ヨーグルト クラッカー・煮干	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 きなこマカロニ

## 健康のお話

### 生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12~14時間、4~6歳くらいまでは10~13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズム基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

