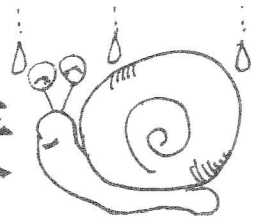


平成22年



6月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1) ごはん 魚のフライ・トスト 根菜のそぼろ煮 まっさきのマレード煮 清汁	2) 焼きうどん ゆで大豆 南瓜サラダ 切干大根のスープ	3) ごはん 五目大豆 土佐和之 きゅうり昆布 みそ汁	4) ごはん カレイの干物 厚揚げと人参の 煮物・みそ汁 法蓮草の磯和之	5) パン・薄焼き 南瓜入り 蒸しケーキ 牛乳
	すずめ・チーズ	花おこわ	チーズビスケット	ヨーグルト・フルーツ	
7) ごはん 八宝菜 揚げじゃがの甘みそ 和之・まや豆の煮物 かき玉スープ	8) ごはん 水子豆腐 黒豆 野菜ナムル みそ汁	9) 冷やし素麺 うの花の煮物 ピーナツ和之	10) 子どもパン とんしゃぶサラダ 焼きじゃが芋 コーン入りミルク スープ	11) 弁当デー 	12) 親子丼 フルーツ 牛乳
冷やしゼンマイ	まっさきステッ	レースンスコーン	ラッパおにぎり		
14) ごはん 手羽先とパインの煮物 トストサラダ じゃが芋のごま煮 野菜スープ	15) ごはん いかのバター揚げ きゅうり昆布 人参の煮物 みそ汁	16) 冷やしうどん 厚揚げステーキ 焼き南瓜 小松菜土佐和之	17) 豚肉と豆腐の ごはん 豚肉と豆腐の 小松菜と手と和之 中華和之 みそ汁	18) ぼた餅合置(ほし餅) 板豆ごはん 焼き魚 南瓜のそぼろ煮 法蓮草の磯和之 みそ汁	19) ラッパおにぎり 豚汁 牛乳
きゅうりステッ	和風ラスク	粉ふき芋・チーズ	くず餅	カップケーキ	
21) ごはん 焼き餃子 いんげんの煮物 フルーツ 中華スープ	22) ごはん 魚のみそマヨ焼き 南瓜の含め煮 酢の物 みそ汁	23) 冷やし中華 じゃが芋の空揚げ 野菜ナムル	24) 子どもパン 豚肉のステーキ焼き レタス・春雨サラダ 野菜スープ	25) ごはん 焼き魚 じゃが芋と玉葱の 煮物・人参金平 みそ汁	26) 五目うどん フルーツ 牛乳
ポップコーン・チーズ	きな粉サシ	フルーツヨーグルト	粉ふき芋	抹茶入りおしるこ	
28) ごはん 牛肉と玉葱の炒煮 うの花の炒り煮 ごま和之 みそ汁	29) ごはん 湯引きあじ じゃが芋の空揚げ 切干昆布の煮物 清汁	30) ミートスパゲティ 冷やし グリーンサラダ 野菜スープ	★今月のリクエストメニュー 1名のリクエストです。6名を炊きます ・山根哲伸さん…焼き餃子 クラスで、実習をしたいと思います います。お楽しみに		79人の食品を 食べてね 
手餅	麦粉ゼリー	板豆・フルーツ			

子どもが疲れるってどういうこと?

疲労感とは、感情の一種です
行った活動が自発的なものだとき心地よい疲労感となります
あまりやりたくない消極的な活動だと不快な感情となります
「疲れた」は休むゆとりがない時に感じる自然の警告です。休憩や気分転換をうまくとって体の健康を維持しましょう!

見のがさばいで子どもの「疲れ」のサイン

- ・朝からあくび
- ・おむい
- ・すぐに「疲れた」と言う
- ・首・肩こり
- ・アレルギー
- ・集中力が低い
- ・背中ぐにや
- ・視力が悪いなど

「疲れ」解消の生活のポイント

- ① 自然とふれあひましょう……五感を育て、体カヤがまん強工を育てます
 - ② 早寝 早起きをしましょう……続けると、朝のライラが解消し、自分から起きるようになります
 - ③ 朝ごはんを食べましょう……1日の活動のエネルギー源です。朝食を抜いたエネルギー不足だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらしませ
 - ④ 多くの種類の食品を食べましょう……疲れにくい体をつくるもとです
- ※ 今月は、春から夏へと体のモードが切り替わる時期です。体調をくづしやうい季節ですが、生活に気をつけて、生活リズムを整えて、たっぷり寝て、スムーズに夏の体に移行しましょう

店先に梅が並ぶようになりました。昔から梅には様々な薬効が言われてきました。梅干しの「毒消し、防腐、健康維持、疲労回復」などはよく知られていますが、最近、梅干しにヒロリ菌の増殖抑制効果や動脈硬化抑制作用などがわかり、注目されています。本物の梅干しを食生活に!