

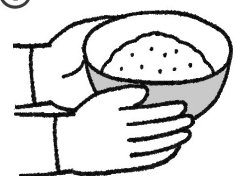
月	火	水	木	金	土
*19日（木）はきさらぎ誕生会です。3・4・5歳児は弁当はいりません。 ◎副食には毎日果物を添えます ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります ◎1月の喫食状態はよく食べています。					
2	3	4	5	6	7
ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え かき玉汁	焼きビーフン 根菜の煮物 きつねスープ	白菜と肉団子のスープ もやしのナムル ふりかけ	魚のおろし煮 ほうれん草のごま酢和え すまし汁	きつねうどん 牛乳 果物
牛乳 ◎フルーツロール	牛乳 菓子	牛乳 ◎マカロニ黄粉	牛乳 ◎さつま芋蒸しパン	◎スキムミルク 菓子	菓子
9	10	11	12	13	14
和風豆乳味噌チャウダー 小松菜和え	親子煮 甘酢キャベツ	建国記念日	麻婆豆腐 コールスロー ポークビッツ	魚の中華あんかけ 五目きんぴら 卵スープ	カレーうどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 菓子		◎手作りゼリー	◎スキムミルク菓子	菓子
16	17	18	19	20	21
豚汁 千草焼き ふりかけ	じゃが芋のミートグラタン 拌三絲 わかめスープ	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬け	ふりかけご飯 豆腐ナゲット・すまし汁 和風サラダ・果物	煮魚 けんちん煮 味噌汁	チャンボン 牛乳 果物
牛乳 ◎ピザパン	牛乳 ◎焼きドーナツ	牛乳 菓子	◎ケーキ ジュース	スキムミルク 菓子	菓子
23	24	25	26	27	28
振替休日	ひじきと豆腐の卵とし 白菜ごまマヨ和え すまし汁	おでん ふりかけ	チーズハンバーグ MIXサラダ 野菜スープ	白身魚のサクサク揚げ リンゴサラダ 三色スープ	焼きうどん 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ◎クラッカーサンド	牛乳 ◎アメリカンドック	飲むヨーグルト 菓子	菓子



お茶碗の正しい持ち方

意外に見落としがちなのが、お茶碗の持ち方です。正しい持ち方だと、お茶碗も安定します。5歳頃になったら、大人が手本を見せながら行くと伝わりやすくなります。

①



両手を添えて、お茶碗を持つ。

②



4本の指をそろえて茶碗を載せ、親指はふちに添える。

ふち



指を広げてつかんで持つ。

やりがちNG



親指をふちに掛けて持つ。

まっすぐに載せる。



黄緑赤 三色

体を動かすエネルギー源
元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

体の調子を整える
ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便秘をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にかかりやすくなります。

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

赤

血や筋肉など、体を作る源に
筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。