



R7年5月 ちびっこランドイオンタウン真岡園 発行



新年度がスタートし、1か月が過ぎました。新しい環境に不安を抱いていた子どもたちも、あっという間に慣れて毎日楽しんでます。4月は、珍しく雨の日が続いたりしましたが、大好きな公園へも行くことができ子ども達の喜んでいる姿をみて私たちも嬉しかったです。5月も、たくさん戸外活動を組んでいきたいと思います。また、この時期は、気温の

寒暖差や新しい環境への不安などから、疲れが出やすく体調も崩しやすくなってきます。日々の体調管理・健康観察をしっかりと行い十分な休息と早めの医療機関受診をお願い致します。

●自由参観があります●

6月18日(水)に自由参観があります。ご都合がよろしければ、是非、園でのお子様の姿を見ていただきたいと思います。

新しいおともだち
ちあきくん
なかよくしてね



行事予定

12日	身体測定
15日	避難訓練
22日	内科健診(15時~)
26日	お誕生会

★進級・入園おめでとう!★



~つめはきれいかな?~

子ども達は、様々なものに触れるため爪の中に汚れが入ったり伸びていると欠けたりしてしまいます。手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。また、爪が長いと何処かにひっかけてしまうこともあり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。園では毎週月曜日に「爪検査」を行っています。ご家庭でも、こまめに爪のチェックをお願い致します。

♪こんげつのうた♪

こいのぼり
ぶんぶんぶん

けいとくん
3さい



お知らせ☆お願い

- 22日は、当園で内科検診になります。お休みの場合は、後日改めて「柴小児科」にて受診をお願いします。また、本日お渡ししました健康報告書は両面に記入をし「9日(金)まで」に提出をお願い致します。
- 避難用靴の準備、有り難うございました。早速、4月の避難訓練の際に活用させていただきました。
- 汗をかいたときには、こまめにお着替えをします。お着替えの補充と出来るだけ薄着でお願いいたします。衣類の調節は、上着でお願いいたします。



保育所 ちびっこランド イオンタウン真岡園

開園時間: 7時30分~19時まで

〒321-4306 真岡市台町2668 イオンタウン真岡店内

スマホでチェック!! TEL 0285-81-3651 FAX 0285-81-3652



食育だより



ちびっランドイオン真岡園
令和7年5月



もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

1・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本



主食	: ごはん、パン、麺など
主菜	: 肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜	: 野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物	: 野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他	: 乳製品、果物

主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



2・軸となる主菜はローテーションさせる

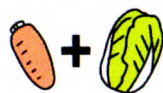
主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	漬物	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

3・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



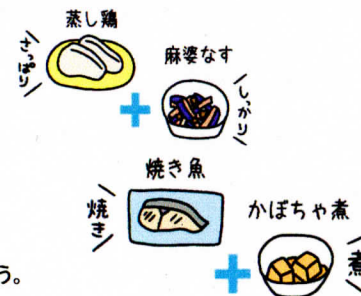
きのこ・海藻をプラス

4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。



・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。

・彩りの良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

1・「手抜き」のコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える