



あさじルンビニこども園

月	火	水	木	金	土
1 肉 ささみのチーズフライ きのこサラダ 果物 お菓子 牛乳	2 卵 キャベツとじゃが芋のオムレツ 刻み昆布の煮付け 果物 きなこ団子 ミルク	3 豆 ポークビーンズ おくらのごま和え 果物 豆腐のパンケーキ ミルク	4 肉 団子汁 ひじきのサラダ 焼きししやも 果物 鮭と枝豆おにぎり 牛乳	5 魚 魚の竜田揚げ かみかみサラダ 果物 ひじきココア蒸しパン ミルク	6 卵 炒り卵 ポイルウイナー 果物 お菓子 お茶
8 豆 チンゲン菜と厚揚げの豆乳汁 手羽中の甘酢煮 果物 お菓子 牛乳	9 魚 ししよの野菜衣揚げ じゃがいもとウインナーのサラダ 果物 青のリースト ミルク	10 卵 卵と豆腐の炒め とうがんスープ かぼちゃの甘煮 果物 おむすび ミルク	11 魚 魚のピザ焼き ニラとキャベツの炒め 果物 とうもろこし 牛乳	12 豆 ぎせ豆腐 小松菜のじゃこ炒め 果物 スコーン ミルク	13 肉 焼きそば きゅうりの即席漬け 果物 お菓子 お茶
15 海の日 	16 卵 千草焼き グリーンサラダ 果物 ソーセージドック コンク	17 豆 おから餃子 もやし中華和え 果物 プチ饅頭 ミルク	18 魚 鯖の味噌煮 紅白なます 果物 くずもち 牛乳	19 肉 ミートスパゲティ ポテトサラダ 果物 フルーツゼリー お菓子	20 おべんとうの日  お菓子 お茶
22 肉 スタッフピーマン かぼちゃサラダ 果物 お菓子 ミルク	23 誕生会  スイスロール 牛乳	24 肉 豚肉のピカタ 大豆とひじきの炒め煮 果物 オレンジパパロア お菓子	25 魚 魚のムニエル 野菜たっぷりスープ 果物 生姜ご飯 牛乳	26 豆 冷奴 豚肉とピーマンの味噌炒め 果物 おからのふわふわケーキ ミルク	27 卵 親子煮 かりかりいりこ 果物 お菓子 お茶
29 卵 オムレツ 鶏レバーの甘辛煮 切干大根のナムル 果物 お菓子 牛乳	30 豆 ヘルシーミートローフ マセドアンサラダ 果物 小松菜の蒸しパン ミルク	31 魚 魚のカレー団子 春雨の酢の物 果物 カボスゼリー お菓子	 おいしいね！		

子どもの肥満について

子どもの肥満は、まだ成長段階の途中であるということから、大人の肥満とは大きく違います。こども園から小学校にかけて非常に背が伸びますので、一時的に太っていたとしても身長伸びとともに自然にスッキリ細くなることも多いようです。極端なダイエットなどは決してしてはいけません。太っていても、元気があり、規則正しい生活をし、過食をせず、運動を取り入れた生活をしているのであればあまり問題はありません。それ以上太らないようサポートしてあげれば十分です。



ただし、「中等度肥満」「高度肥満」などの場合には、やはり注意が必要です。動脈硬化などの生活習慣病と結びつく恐れがあります。こういった場合には、適切な指導のもと減量も必要となってきます。

肥満の対策について

☆お子さんの成長状況と体型を把握しましょう。

○定期的に身長と体重をチェックし、体重だけでなく身長とのバランスを見逃がさないようにしましょう。



☆寝不足も肥満の原因になります。睡眠時間も確保しましょう。

○必要な睡眠時間は年齢によって異なります。

3歳～5歳	10～13時間(昼寝を入れて)
6歳～9歳	9～12時間
10歳以降	8～10時間



16日(火) ののさまの日

○コンクをいただきます。

20日(土) おべんとうの日

○お子さんの好きなものをバランスよく入れてください。

23日(火) 誕生会

☆メニュー☆

ビビンバ 井

鶏のごまだれサラダ

おほしさまスープ・果物

