



給食だより

今月のテーマ 丈夫な体
 今月の目標 朝ご飯を毎日、食べて元気に登園しよう

令和2年8月31日
 城北アソカ保育園

朝ご飯を食べて1日をはじめよう

今月から運動会の練習が始まります。残暑が厳しい中での練習となるのでいつも以上に子供たちの体力は消耗する事と思います。

そこで、大事になってくるのが**朝ご飯**です!!

また、規則正しい生活で疲れをしっかりとりましょう。

朝ご飯は、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギーの源!!

休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

また、体温を上げてくれる役目もあります。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出す為のご飯やパンをしっかり組み合わせる食べられるといいですね。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	いりどうふ ほうれんそうのナムル	フルーツきんとん	ビスコ
2	水	さかなのなんばんづけ きのこのポタージュ	ごへいもちふうだんご	かりんとう
3	木	とりのマーメレードやき スパサラダ かかに	にんじんプリッツ	ゼリー
4	金	なすのミートグラタン ごまあえ	かきごおり・チーズ	カステラ
5	土	ちゅうかどん スープ くだもの		
7	月	にくじゃが すみそあえ	ボールドーナツ	オレンジ
8	火	さかなのキャロットピカタ トマトサラダ になます	なしのケーキ	黒棒
9	水	ホイコーロー なっとうあえ	こんぶのまぜごはん	米せんべい
10	木	こうやのたまごとじ あいまぜ	コーンフレーク・バナナ	ふかし芋
11	金	さかなのあまずあんかけ なすのはさみやき	りんかけ	チーズ
12	土	パン スープ くだもの		
14	月	カレー チョレギサラダ	カスタードクリームあえ	丸ぼうろ
15	火	さかなのタルタルソース ナポリタン ゆかりあえ	くろごまクッキー	ジャムヨーグルト
16	水	しょうじんりょうり みそしる	ふなやき	りんご
17	木	シューマイ ミルキーサラダ	ロールメロンパン	枝豆
18	金	誕生会 くりおこわ とりのてりやき サラダ スープ ぶどう	おたのしみ	卵ボーロ
19	土	シチュー サラダ パン くだもの		
21	月	敬老の日		
22	火	秋分の日		
23	水	タイピーエン ひじきサラダ	カナッペ	梨
24	木	さかなのホイルやき マカロニスープ	ヨーグルトケーキ	動物ビスケット
25	金	おからコロッケ みそマヨサラダ	おきなわふうくずもち	スティックパン
26	土	おやこうどん しおっぺ くだもの		
28	月	チャプチェ パインサラダ	ぜんざい	ぶどう
29	火	けんちんじる ビーフンいため	はるまきアップルパイ	コーンフレーク
30	水	さかなのみそに かきたまじる	キャロットゼリー	白い風船

こんな朝ご飯が理想です! ①~④が揃った食事ができるといいです

①**パワーの源・主食**

ご飯、パン

②**筋肉や血の源・主菜**

卵、魚、ハム、ウィンナー、大豆製品、乳製品

③**体の調子を整える・副菜**

野菜サラダ、おひたし、

④**汁物/飲み物**

みそ汁、スープ

3つのゲーで生活リズムをつくりましょう!

遊んで、食べて、寝て... 毎日元気で楽しいな♪

規則正しい食事には、生活リズムをつくる役割もあります。生活リズムをつくる為の3つのゲーは、「元気に遊んだ後はお腹がゲー!」「おいしいご飯を食べてモグモグゲー!」「いっぱい遊んでお腹いっぱい食べた後はぐっすり眠ってゲー!」です♥

家庭と保育園が協力して、子供の心地よいリズムを整えてあげましょう☆

いっぱい遊んで

お腹がゲー

モグモグゲー

おやすみゲー

18日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。