



朝ご飯を食べて1日をはじめよう



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

運動会の練習が始まりました。まだ、残暑が厳しい中での練習となるので規則正しい生活と、朝ご飯をしっかり食べて保育園に登園して頂きたいと思います。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	そうめん くだもの		
3	月	こうやのたまごとじ ピーナッツあえ	いもてん	胡瓜スティック
4	火	さかなのカレームニエル わふうサラダ たまごスープ	チーズ・かきごおり	カステラ
5	水	かぼちゃのそぼろに カミカミサラダ	カルシウムラスク	こんぶ・黒棒
6	木	さかなのさいきょうやき やさいいため そうめんじる	フルーツゼリー	えだまめ
7	金	マーボーなす すみそあえ	にまめ	いりこ・ビスケット
8	土	★祖父参観★栗おこわ すましじる ぶどう		
10	月	にくじゃが はるさめソテー	コーンフレーク	ふかし芋
11	火	さかなのたつたあげ ちゅうかサラダ	おこのみやき	ぶどう
12	水	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	カスタードクリームあえ	ウエハース
13	木	すいとんじる くきわかめのつくだに	きりぼしのまぜごはん	ヨーグルト
14	金	しょうじんりょうり みそしる	ココナッツまぶしだんご	こんぶ・ミニサラダ
15	土	パン くだもの		
17	月	かわりきんぴら ナムル	ドーナツ	人参ケーキ
18	火	さかなのみそマヨやき あまずあえ	ぜんざい	こんぶ・ビスコ
19	水	バンサンスー かに	りんかけ	かっぱえびせん
20	木	★誕生会★カレーピラフ たまごはるまき スパサラダ スープ くだもの	おたのしみ	クラッカー
21	金	いわしのパンこやき おかかあえ グラッセ	カルピスゼリー	りんご
22	土	やきビーフン くだもの		
24	月	チャンプルー じゃこサラダ	きなこクリームサンド	なし
25	火	きのこカレー ゆかりあえ	ぎゅうにゅうもち	白い風船
26	水	さかなのみそに すましじる	あまからだんご	えだまめ
27	木	いがぐりコロッケ ソテー	フルーツヨーグルト	いりこ・卵ボーロ
28	金	すきやきふうに ふりかけ	さつまいもとりんごのケーキ	かりんとう
29	土	★運動会★		

①朝ご飯の役割

朝ご飯にはお腹がすいたのを満足させるだけでなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。また、**昼までの活動を支える大事なエネルギーの源!!**

②朝ご飯を食べないと??

(1)**集中力、記憶力の低下**…体温が低いままだと脳の働きも悪く体は眠ったままです。

ボーッとしたままでは外で元気に遊べません。

(2)**低血糖**…血液中の糖分が少ない低血糖になり、イライラしたり、何もしたくない

無気力な状態になります。その状態で体操や運動を行えば倒れてしまい危険です。

(3)**肥満になりやすい**…朝ご飯を食べないと1日の食事回数が少なくなり体は次いつエネルギーが

取れるかわからないので、いざという時のために余分なエネルギーを脂肪として蓄えようとして

このため、脂肪がたまりやすく太ってしまう原因につながります。

③朝ご飯に必要な栄養素…午前中に必要な栄養素をとりましょう。

(1)**たんぱく質～体温を上げる効果大きい～**

主な食品…牛乳、乳製品、魚、肉、卵、大豆製品(豆腐や納豆)など。

(2)**炭水化物～脳のエネルギー、ブドウ糖をつくる～**

糖質はすぐに吸収され体のエネルギーとなり利用されます。ゆっくり、消化されるので長い間

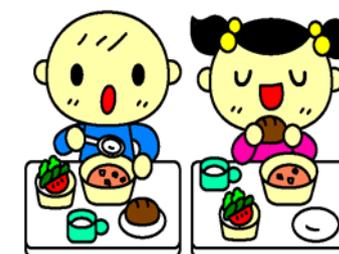
エネルギーを供給し続けられ、腹持ちが良くお腹もすきにくいのです。

主な食品…ごはん、パン、麺類、芋類

(3)**脂質～エネルギー源～**

脂質は少ない量でたくさんのエネルギーを作ります。主な食品…油、バター、マーガリンなど。

(4)**野菜・果物～ビタミン、食物繊維～**



20日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成24年8月31日 城北アソカ保育園