



平成25年8月30日
城北アソカ保育園

今月のテーマ 丈夫な体
今月の目標 残さず食べるようにする



～朝ごはんが大切な理由～

9月に入り、朝と夜は涼しくなってきた気がしますね。しかし、日中はまだまだ猛暑の日が続きます。そんな中、運動会の練習も始まり外での活動が増えてきます。運動会の練習がしっかりできるように朝ごはんのお話をしたいと思います。

朝ごはんの役割…それは…
脳に「朝ですよ！起きて下さあ～～い！！」の合図を発信！！

★寝ている間にも脳は働いています★
睡眠中にも働いている脳は朝、エネルギー不足になっています。そこで！朝ごはんを食べて脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給したいのです。※ブドウ糖は穀物やいも類に多く含まれています。

★朝ごはんでは体の機能に「おはよう♪」★
朝に食事をすると胃や腸が働き、体中の細胞が活動を始め、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

朝ごはんを食べないと…

- ①疲れやすい ②肥満になりやすい ③集中力がなくなる
- ④イライラする ⑤落ち着きがなくなケガをしやすくなる

朝ごはんをしっかり食べるには…

- ★早寝…早起きをする為には十分な睡眠♪
- ★早起き…朝ごはんの30分前には起きましよう♪



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	チンジャオロース ごまあえ	いもてん	とうふホットケーキ
3	火	さかなのパンこやき きんぴら とうがんのスープ	たまごサンド	ぶどう
4	水	シューマイ やさいいため なすのみそしる	フルーツヨーグルト	こんぶ・黒棒
5	木	こうやのたまごとし カミカミサラダ	チーズ・かきごおり	トマト
6	金	さかなのケチャップがらめ ちゅうかサラダ きりぼしのにももの	あまからだんご	卵焼き
7	土	★祖父母参観★ くりおこわ すましじる つけもの ぶどう		
9	月	ハヤシライス マセドアンサラダ	もものムース	カステラ
10	火	さかなのあんかけ ピーナッツあえ	コーンフレーク	胡瓜スティック
11	水	ごもくたまごやき ほうれんそうのソテー グラッセ	うめちりおにぎり	りんご
12	木	さかなのチーズピカタ わふうサラダ ワンタンスープ	おきなわふうくずもち	ジャムトースト
13	金	しょうじんりょうり みそしる	ゴボウニー	いりこ・卵ボーロ
14	土	パン くだもの		
16	月	敬老の日		
17	火	さかなのしおやき になます とうふのすましじる	ポパイホットケーキ	フルーチェ
18	水	メンチカツ なすのあまみそいため	カスタードクリームあえ	ふかしいも
19	木	シチュー おかかあえ	ふくふくまめ	ビスコ
20	金	★誕生会★ つきみバーガー マカロニサラダ スープ なし	おたのしみ	枝豆
21	土	レタスチャーハン わかめスープ くだもの		
23	月	秋分の日		
24	火	さばのおろしに かぼちゃサラダ	にまめ	オレンジ
25	水	ツナカレー ゆかりあえ	ポールドーナツ	ウエハース
26	木	チャンプルー いそあえ	ぶどう・いりこ	サンドウィッチ
27	金	バンサンスー カレーマヨサラダ だんごじる	くろごまクッキー	梅の香巻
28	土	★運動会★		
30	月	タイピーエン くきわかめのつくだに	フライドポテト	バナナヨーグルト

20日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日にも忘れずに箸と水筒を持たせてあげてください。

菓子パンは名前のごとくお菓子として考えていただければと思います。柔らかく噛む回数が少ないパンよりもしっかり噛みごたえのあるご飯を食べて登園させてあげてください。