

給食だより

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



平成26年8月29日
 城北アソカ保育園

8月は雨ばかりで気温も上がらず、夏とは思えない天気でしたね。9月も過ごしやすい日が続くといいのですが、、、今月から外での運動会の練習が始まります。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!!練習をバテずに乗り切る為にも栄養たっぷりの朝ご飯がとっても大事になってきます。



朝ご飯を食べて登園しましょう



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。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。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。
 朝ご飯を食べないでいると、**イライラの原因、集中力の低下、疲れやすい、ケガの原因**に

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	のっぺじる きゅうりもみ	こくとうケーキ	バナナヨーグルト
2	火	オランダあげ いそあえ	こんぶ・かきごおり	いりこ・じゃがりこ
3	水	ハヤシライス なたねあえ	あおのりりんかけ	カステラ
4	木	ぶたにくのこうみやき ポテトサラダ	キャロットゼリー	枝豆
5	金	さかなのみそに ニラたまじる	クッキー	こんぶ・ゼリー
6	土	★祖父母参観★ くりおこわ すましじる ぶどう		
8	月	にくどうふ ピーナッツあえ	うさぎまんじゅう	いりこ・ベジタべる
9	火	キッシュふうオムレツ コールスロー	もものムース	ジャムサンド
10	水	すいとんじる きりぼしのサラダ	なし・黒棒	ふかし芋
11	木	さかなのごまネーズやき あまずあえ	パンブキンケーキ	こんぶ・かりんとう
12	金	カレー しおっぺ	コーンフレーク	チーズ
13	土	パン くだもの		
15	月	敬老の日		
16	火	しょうじんりょうり みそしる	ごまだれだんご	ぶどう
17	水	なすのミートグラタン フレンチサラダ グラッセ	フルーツヨーグルト	あべかわ
18	木	シチュー ツナサラダ	枝豆・昆布	ウエハース
19	金	ししゃも きんぴら そうめんじる	きなこドーナツ	フルーチェ
20	土	やきそば くだもの		
22	月	はっぼうさい ひじきに	あんこだんご	とうふホットケーキ
23	火	秋分の日		
24	水	バンサンスー かかに	カナッペ	ビスコ
25	木	さかなのケチャップがらめ みそマヨサラダ はるさめスープ	カスタードクリームあえ	コーンフレーク
26	金	クリームコーンに なつとうあえ	さつまいもツナのケーキサレ	なし
27	土	運動会		
29	月	ちくぜんに ちゅうかサラダ	うめちりおにぎり	りんごヨーグルト
30	火	チキンなんばん おかかあえ	オートミールクッキー	枝豆

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ね♪



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、生体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!」「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



おやすみゲー



土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。