



給食だより



令和3年8月31日
城北アソカ保育園

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

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	いりどうふ ほうれんそうのナムル	いもてん	ビスコ
2	木	さかなのなんばんづけ きのこのポタージュ	フレンチトースト	かりんとう
3	金	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	コーンフレーク・バナナ	チーズ
4	土	やきそば くだもの		
6	月	にくじゃが すみそあえ	やさいスコーン	オレンジ
7	火	おからコロッケ あいませ	おきなわふうくずもち	カステラ
8	水	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	木	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	金	さかなのあまずあんかけ きりぼしのサラダ	りんかけ	ふかし芋
11	土	サラダうどん くだもの		
13	月	とりのバーベキューソース かかに ナムル	ロールメロンパン	りんご
14	火	ハヤシライス カミカミサラダ	カスタードクリームあえ	丸ぼうろ
15	水	さばハンバーグ マセドアンサラダ	チーズまんじゅう	ジャムヨーグルト
16	木	しょうじんりょうり みそしる	むしパン	ハーベスト
17	金	シューマイ ひじきサラダ	ごへいもちふうだんご	枝豆
18	土	クリームスパゲティ サラダ くだもの		
20	月	敬老の日		
21	火	誕生会 カレーピラフ 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
22	水	ちぐさやき ごまあえ	くりおこわ	梨
23	木	秋分の日		
24	金	さかなのホイルやき マカロニスープ	バナナマフィン	動物ビスケット
25	土	おやこうどん くだもの		
27	月	さかなのケチャップがらめ おかかあえ	ぜんざい	ぶどう
28	火	ちくぜんに ひじきサラダ	ホットケーキ	コーンフレーク
29	水	カレー チョレギサラダ	キャロットゼリー	えびせん
30	木	さかなのかおりみそやき ナポリタン かきたまじる	フルーツヨーグルト	スティックパン

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。



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!」「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



21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。