



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4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園児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て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	木	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	カナッペ	ヨーグルト
2	金	さかなのなんばんづけ きのこのポタージュ	かきごおり・バナナ	ビスコ
3	土	ひやしちゅうか くだもの		
5	月	ハヤシライス チップスサラダ	フルーツきんとん	オレンジ
6	火	さかなのにつけ かきたまじる	やさいスコーン	かりんとう
7	水	はるまき ごまずあえ	こくとうむしパン	胡瓜スティック
8	木	チンジャオロースー ひじきサラダ	おきなわふうくずもち	パン
9	金	さかなのゆかりフライ になます パンプキンスープ	コーンフレーク	チーズ
10	土	つきみうどん くだもの		
12	月	なすのしぎやき きりぼしのナポリタン	がんせきあげ	りんご
13	火	とりのしおこうじやき ナムル	おふのラスク・梨	ゼリー
14	水	ぎゅうにくのやながわふう すのもの	ロールメロンパン	米せんべい
15	木	しょうじんりょうり みそしる	チーズまんじゅう	ハーベスト
16	金	ししゃものフライ コールスロー	きなこだんご	ミニトマト
17	土	やきそば くだもの		
19	月	敬老の日		
20	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	ベジたべる
21	水	さかなのホワイトソースかけ ちゅうかサラダ	りんごのケーキ	卵ボーロ
22	木	ちぐさやき ごまあえ	くりごはん	梨
23	金	秋分の日		
24	土	ミートスパゲティ スープ くだもの		
26	月	いりどうふ かきあげ	クッキー	ぶどう
27	火	さかなのケチャップがらめ おかかあえ	ぜんざい	ビスケット
28	水	おからコロッケ すみそあえ	キャロットゼリー	コーンフレーク
29	木	さかなのごまみそやき かぼちゃサラダ とうふじる	ホットケーキ	えびせん
30	金	カレー チョレギサラダ	フルーツヨーグルト	スティックパン

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、ウインナー、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

子どもの免疫力を高める食材

免疫力を高める鍵は
①腸内環境
②活性酸素
どちらも適切な状態を保つことが大事です。

みそ

おみそ汁、毎日飲んでいますか？お母さんたちは、朝は毎日戦争ですよ。朝から食べさせる余裕なんてない時は、夜ご飯の時に食べたらいいですね。

納豆

宇宙でも死なないらしい?!納豆菌。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含んだ発酵食品の代表です。

お酢

酢酸菌は花粉対策にもおすすめ。酢のものや酢飯で取り入れていきましょう。乱切りにしたきゅうり1本に対し、醤油大さじ1、お酢大さじ1、ごま油大さじ1、砂糖大さじ1につけ込むだけのキュウリ漬けもお勧めです!!

かつお節

かつお節も実は発酵食品！たんぱく質も含まれるので、栄養補給の観点からも免疫UP。ご飯にかけたり、和えものに使って食べましょう。

20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。