



早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く寝るので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート!
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の寝るのを助けます。
- 4 午後は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の寝るに影響します。
- 5 お風呂はゆるめに
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はゆるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけも
毎晩、寝る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、寝やすくなります。

朝ご飯

朝ご飯には...

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくるなどの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食

ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン食

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ		★今月の目標★ 秋の果物や野菜など、季節の食材に興味、関心を持つ。				1	牛乳・ハーベスト	2	牛乳・ふかし芋	3	牛乳・ぼたぼた焼き	4	
昼食						スタミ納豆丼 酢みそ和え わかめスープ	ニラ麻婆豆腐 中華きゅうり	魚のクリームソースかけ 和風サラダ	ジャージャー麺 果物				
昼おやつ						牛乳・りんごのケーキ	もものムース・せんべい	牛乳・マーブル蒸しパン	牛乳・チュモッパ(韓国風おにぎり)				
朝おやつ	6	牛乳・オレンジ	7	ベジたべる	8	牛乳・ゼリー	9	牛乳・ぱりんこ	10	牛乳・スティックパン	11		
昼食		シチュー ナムル	バンサンスー かぼちゃの昆布煮	魚の甘酢あんかけ マセドアンサラダ	鶏肉の照りマヨ焼き 酢のもの ナポリタン	カレー チョレギサラダ							
昼おやつ		牛乳・お月見カレー万	牛乳・ぜんざい	牛乳・チュモッパ(韓国風おにぎり)	牛乳・ココアボール	オレンジゼリー・お菓子							
朝おやつ	13		14	牛乳・バナナ	15	フルーチェ	16	牛乳・せんべい	17	牛乳・ウエハース	18		
昼食		スポーツの日		親子汁 みそマヨサラダ	魚の煮つけ かきたま汁	精進料理 ごま和え みそ汁	酢鶏 れんこんサラダ	焼きそば 果物					
昼おやつ				牛乳・メダルクッキー	牛乳・キャロットケーキ	牛乳・ドーナツ	牛乳もち						
朝おやつ	20	牛乳・オレンジ	21	牛乳・カステラ	22	牛乳・ビスコ	23	牛乳・丸ぼうろ	24	チーズ	25		
昼食		みそけんちん汁 ビーフン炒め	なすのしぎ焼き ひじきサラダ	とんかつ ごまドレサラダ コンソメスープ	のっぺ汁 菜種和え	魚のムニエル フレンチサラダ 人参グラッセ	親子丼 みそ汁 果物						
昼おやつ		牛乳・沖縄風くずもち	牛乳・かぼちゃ春巻き	牛乳・黒ごまおさつケーキ	牛乳・栗の炊き込みご飯	牛乳・コーンフレーク							
朝おやつ	27	牛乳・バナナ	28	ヨーグルト	29	牛乳・バームクーヘン	30	牛乳・クラッカー	31	牛乳・かりんとう			
昼食		豚肉と厚揚げのごまみそ炒め 切干の洋風煮	鶏の変わり焼き かぼちゃのサラダ みぞれ汁	干草焼き ひじきスパゲティ コンソメスープ	筑前煮 ツナサラダ	魚のカレーパン粉焼き じゃこサラダ							
昼おやつ		牛乳・おからマフィン	牛乳・じゃこトースト	カスタードクリーム和え	牛乳・きなこオートミールクッキー	牛乳・スイートポテトパイ							

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会にご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。