



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

平成30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

今月から外での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ことで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



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	ジャージャーめん パン くだもの		
3	月	にくどうふ ほうれんそうともやしのたまごとし	いもてん	バナナヨーグルト
4	火	ホイコーロー カレーマヨサラダ	りんごのケーキ	ビスコ
5	水	とりのクラッカーやき ごまあえ パンプキンスープ	ブラウニー	梅の香巻
6	木	さかなのゆかりフライ あまずあえ にんじんのきんぴら	のりじゃこトースト	丸ぼうろ
7	金	なすのミートグラタン オクラのかきたまスープ	ぎゅうにゅうもち	マカロニのあべかわ
8	土	パン くだもの		
10	月	ポークビーンズ ナムル	ごへいもちふうだんご	オレンジ
11	火	さかなのタルタルやき フレンチサラダ	くろごまクッキー	リッツ
12	水	メンチカツ ピーナッツあえ	キャロットゼリー・せんべい	カステラ
13	木	バンサンスー なすのあまみそいため	コーンフレーク	チーズ
14	金	ぎゅうにくのやながわふう きりぼしのサラダ	にまめ	枝豆
15	土	☺祖父母参観☺ くりおこわ みそしる ぶどう たくあん		
17	月	敬老の日		
18	火	みそけんちんじる ビーフソテー	エッグトースト	コーンフレーク
19	水	スタミなっとう丼 さかなのクリームコーンやき ポテトサラダ	アップルパイ	ウエハース
20	木	カレー うめじゃこあえ	ヨーグルト・おかし	ハーベスト
21	金	※誕生会※ スコッチエッグ パン サラダ スープ ぶどう	おたのしみ	かりんとう
22	土	パン くだもの		
24	月	秋分の日		
25	火	のっぺじる あいまぜ	ふなやき	ぶどう
26	水	ハヤシライス しおっぺ	フルーチェ・小魚アーモンド	えびせん
27	木	おやこじる はるさめサラダ	おぐらむしパン	ビスケット
28	金	さかなのあおのりムニエル になます オレンジ	チーズ・パームクーヘン	卵ボーロ
29	土	運動会		

21日は誕生会なのでご飯はおりません。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。