



令和元年8月30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

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
2	月	いりどうふ ほうれんそうのナムル	いもてん	ぶどう
3	火	さかなのオーロラソースかけ あまずあえ きのこのポターージュ	カナッペ	かりんとう
4	水	とりのマーメイドやき スパサラダ かかに	ホットドッグ	フルーチェ
5	木	なすのミートグラタン ごまあえ こふきいも	ポパイホットケーキ	ゼリー
6	金	さかなのたつたあげ あつあげのみそいため	にんじんプリッツ	胡瓜スティック
7	土	パン スープ くだもの		
9	月	にくじゃが まめまめサラダ	なしのケーキ	黒棒
10	火	さかなのカレーピカタ になます トマトサラダ	りんかけ	ふかし芋
11	水	ホイコーロー かきあげ	オートミールクッキー	オレンジ
12	木	さかなのあまずあんかけ なすのみそいため	コーンフレーク	チーズ
13	金	スコッチエッグ いそあえ	うさぎまんじゅう	米せんべい
14	土	☺祖父母参観☺ くりおこわ みそしる ぶどう たくあん		
16	月	敬老の日		
17	火	ちぐさやき ナポリタン ゆかりあえ	ふのラスク・こんぶ	りんご
18	水	スタミなっとう丼 さかなのクリームコーンやき	オレンジトースト	枝豆
19	木	カレー さわやかパインサラダ	フルーツヨーグルト	卵ボーロ
20	金	🎂誕生日🎂 さげごはん とりのあまからに サラダ スープ ぶどう	おたのしみ	ビスコ
21	土	パン スープ くだもの		
23	月	秋分の日		
24	火	さかなのホイルやき ピーナッツあえ	マーラーカオ	梨
25	水	ハヤシライス しおっぺ	くだもの	動物ビスケット
26	木	おからコロッケ みそマヨサラダ	ぜんざい	ジャムヨーグルト
27	金	チャプチェ じゃこサラダ	チーズ・バームクーヘン	梅の香巻
28	土	運動会		
30	月	ぎゅうにくのやながわふう ポテトサラダ	アップルパイ	コーンフレーク
31	火	さかなのみそに かきたまじる	おきなわふうくずもち	カステラ

※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

