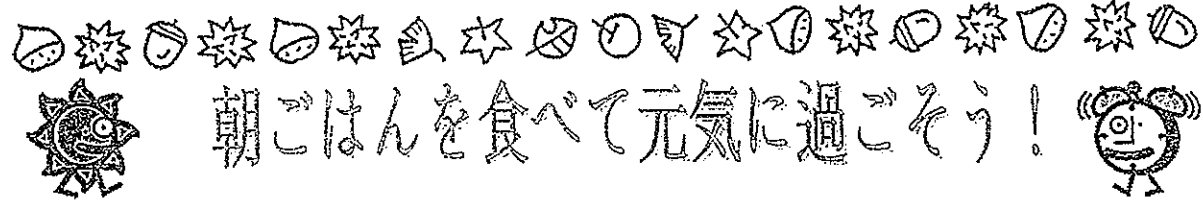


2018年9月
五十川保育園



暦の上ではすっかり秋ですが、日差しの強い日が続く、残暑も続きそうです。さて、秋と言えども何と云っても「食欲の秋」です。秋には果物をはじめとした旬の食べ物が沢山あります。人間の身体は旬のものを食べると調子が良くなります。旬のものを沢山食べて、健康な身体を作りましょう。又、運動会の練習もあるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。



何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがついおろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。



脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。



子どもにおすすめの朝ごはん (例)

◎和食メニュー
おにぎり・みそ汁・果物 など

手に持って食べやすいおにぎりがおすすめ。わかめや鮭フレークなどを混ぜ込むと、手軽で、栄養価もアップしますよ!



◎洋食メニュー
パン・野菜スープ・フルーツヨーグルト など

バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましょう。スライスチーズ、ハム、卵などお好みの具材をはさむと栄養価もアップしておすすめです!



献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	
				10時	延長
15	土	ジャージャー麺 バナナ オレンジジュース	④うの花クッキー	④海藻せんべい	
3	月	麦御飯 卵スープ 麻婆なす コーンとキャベツのサラダ	④チーズトースト	④キウイフルーツ	④オレンジ
4	火	麦御飯 清汁 稲穂揚げ トマト 角天とキャベツの炒め物	④スキムモンブラン	④バナナ	④梨
5	水	麦御飯 レタス 魚の豆腐クリーム焼き 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	アイスクリーム ウエハース	④桃缶	④野菜せんべい
6	木	ミルクパン ビーフシチュー みそドレッシングサラダ	④卵黄入りかるかん	④梨	④みかん缶
7	金	麦御飯 つみ入れ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	7日④カルピス粥 21日④利久白玉団子	④ぶどう	④畑のクラッカー
8	土	焼きそば バナナ 林檎ジュース	④ミレービスケット	④オレンジ	
10	月	麦御飯 わかめスープ サラダ菜 ぎせい豆腐 ごま酢和え	④ふわふわ南瓜ケーキ	④ぶどう	④ゼリー
11	火	麦御飯 筑前煮 春雨の味噌汁	④芋といりこの甘露煮	④チーズ	④パイン缶
12	水	ロールパン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ	④ホットケーキ	④ごぼうせんべい	④林檎
13	木	きのご御飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 ナムル 人参のグラッセ	カルピスミルク 米粉蒸しパン	④バナナ	④ブランクッキー
14	金	麦御飯 おくらのソテー 魚のチーズピカタ 南瓜の豆乳みそスープ	④青りんごゼリー	④パイン缶	④バナナ
行事 25日 誕生会				④スキムミルク	
昼食 海老ピラフ ローストチキン レタス ほうれん草のかき玉スープ				④豆乳	
3時 ぶどうジュース オレンジのケーキ				④牛乳	