



大在こども園

梅雨らしい天気が続いています。梅雨が明けるまでもう少し、本格的な夏を前に生活を少し見直してみましょう。

### きちんと食べよう朝ごはん

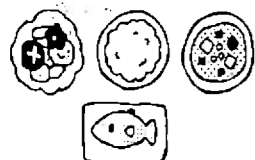


☆早寝・早起き・朝ごはんて今日一日パワーアップ! ☆

★朝、おなかがすいて目が覚めますか？

前日の夕食は何時に食べましたか？寝る前にお菓子をたべませんでしたか？

朝、昼、おやつ、夕の食事割合は3:3:1:4が望ましいといわれています。



★朝食の30分前には起床していますか？

起き抜けは胃腸の働きも不活発です。朝食の1時間前には起床して、散歩や体操をしましょう。

実行できないときはせめて30分前には起床しましょう。

★朝食を食べる意味を知っていますか？

朝食を食べることによって体のリズムが整います。そして夜ねている間に分泌された成長ホルモンは朝に活性化されます。消耗されたブドウ糖を脳のために朝食で補給しましょう。



★早寝・早起き・朝ごはんて暑さに負けない身体づくりを★

### とうもろこし皮むき&ピーマンの種取り

6月はきくぐみさんがピーマンの種取りに挑戦してくれました。7月はうめぐみさん、さくらくみさんがとうもろこしの皮むきに、ゆりぐみさんがピーマンの種取りに挑戦してくれます。夏にとれる野菜にふれて野菜を好きになってくれたらと考えています。

### 7月の食育目標

早寝・早起き・朝ごはん



# 7月のメニュー

平成29年度

日	曜	主 調	メニュー	10時のおやつ	3時のおやつ
1	土		親子うどん パン 桃缶	ほうれん草せんべい	ぼたぼた焼き
2	日				
3	月	肉 焼	豚肉の生姜焼き トマトと胡瓜の昆布和え パイン	五穀クッキー	ソフール
4	火	卵 蒸	五目蒸し卵 マカロニサラダ メロン	カリポテスナック	サーターアンダギー
5	水	魚 揚	魚のフライ 南瓜のそぼろ煮 塩胡瓜 オレンジ	あられ	じゃが丸煮
6	木	豆 煮	凍り豆腐の卵とじ 青菜のオイスターソース炒め 桃缶	えびせんべい	チョコチップスコーン
7	金		ハンバーグ ナポリタンスパゲティ 塩だれ胡瓜 パイン	山手スナック	デコプリン
8	土		ピビンバ わかめスープ パナナ	小魚せんべい	チョイス
9	日				
10	月	魚 焼	魚の香草パン粉焼き 野菜のセサミソース 人参の甘煮 パイン	のりものビスケット	クリームパン
11	火	豆 炒	ナス入り麻婆豆腐 枝豆のフリッター キウイ	人参せんべい	メルティフレーク
12	水	肉 炒	豚肉とキャベツの中華炒め ツナサラダ オレンジ	ごぼうスナック	チーズ・ポップコーン
13	木	卵 焼	親子焼き ひじきの華風和え すいか	きな粉ウエハース	豆乳ドーナツ・えびせんべい
14	金	肉 焼	レバーの味噌炒め ジャーマンポテト パナナ	海藻せんべい	きな粉棒
15	土		チキンライス オニオンスープ 桃缶	五穀クッキー	源氏パイ
16	日				
17	月		海の日		
18	火	魚 焼	魚のゴマみそ焼き ゆかりスパ 油揚げともやしのナムル パイン	カリポテスナック	牛乳もち
19	水	卵 焼	厚焼卵の中華あんかけ ☆やみつきピーマン すいか	ほうれん草せんべい	梅じゃこおにぎり
20	木	肉 揚	チキンカツオーロラソース わかめの酢の物 トマト キウイ	あられ	あんぱまんせんべい
21	金	豆 焼	ぎせい豆腐 春雨サラダ 枝豆 桃缶	えびせんべい	フライドポテト
22	土		冷麺 パン パナナ	山手スナック	カスタードケーキ
23	日				
24	月	肉 炒	かしわとコーンの炒め物 トマトサラダ パイン	小魚せんべい	フルーツポンチ
25	火	魚 揚	魚の南蛮漬け じゃが芋のマヨネーズ焼き スイカ	のりものビスケット	ジャムサンド
26	水	豆 煮	豆腐とエビのケチャップ煮 ごぼうのキンピラ 桃缶	きな粉ウエハース	どうもろこし
27	木	肉 茹	牛肉とひじきのマリネ 油揚げの卵とじ キウイ	海藻せんべい	雲の宿・ヤクルト
28	金	肉 汁	夏野菜カレー 切り昆布の当座煮 オレンジ	五穀クッキー	☆桃のヨーグルト チーズケーキ
29	土		ビーフン炒め ゆで卵 パン 桃缶	人参せんべい	パウムクーヘン
30	日				
31	月	肉 炒	鶏のマヨボン炒め ゴマじゃこサラダ トマト パイン	ごぼうスナック	南瓜マフィン



手作りおやつ



☆新メニュー

