

きゅうしょくだより

2020.06.01

朝ごはんを 食べよう ♪

朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切なご飯です。

どんな食べ物でもよいです。必ず食べてください。

- A チーズ・バナナ・スティックパン etc
- B おにぎり・トースト・シリアル・納豆ごはん
- C A or B + 果物・茹で野菜
- E C + みそ汁・野菜スープ・コーンスープ

子どもの起きた時間・機嫌の良さ・家族の忙しさ……

それぞれのお家のスタイルに合わせて毎日食べられるパターンを

探してみてください。



朝ごはんを食べると…

頭(脳)にエネルギーがとどいて、元気に過ごせます。

胃や腸が動き出して、健康なうんちが出ます。

朝ごはんをしっかりと食べるために…

朝ごはんを食べる 30分前には起きる事を おすすめします。

★ かけしノート の 夜ごはん・朝ごはん なぜ 書くの?★

小さな子どもは急に具合が悪くなる事もあります。

急に吐いてしまったり、下痢を してしまう事もあります。

その時、保育園では吐いた物や下痢の 中の食べ物を 見ます。

いつ食べた物かを ヒントに いろいろ 考えるために 使います。

毎日 かけしノート の 夜ごはん・朝ごはんを 書いて 下さい。

★みんなの 保育園 安全に過ごすために…★

保育園には、いろいろな 友だちが います。

☆食物アレルギーのある 友だちが います。

☆食べては いけない食材が ある 友だちが います。

☆まだ 食べた事のない食材が ある 友だちが います。

❀ おねがい ❀

朝 保育園に 入る前に

子どもの 口の中・手・洋服に 食べ物が ついていないかな?
よく見て きれいに 拭いてから 入る。

夕方 保育園の お迎えに 来た時

保育園の 中に 食べ物を 持って 入らない。

お願いします。

😊 6がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	ごはん とりひきにくのつくねに ひじきのなむる みそしる(じゃがいも・わかめ) すいか	ごはん やきざかな(あじ) かぼちゃさらだ みそしる(とうがん・なまあげ) めろん	ごはん とりにくのこうみやき おかひじきのさらだ みそしる(とうふ・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ	しょくばん ぶたにくのとまるとに しょうゆふれんちさらだ ばんぶきんすーぶ ばなな	ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりぼしだいこんのもの みそしる(たまねぎ・こまつな)
	ぎゅうにゅう いためびーふん	ぎゅうにゅう びざとーすと	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり	ぎゅうにゅう れもんよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう ぶるーん やさいびらふ
7	8	9	10	11	12
がーりっくrais びかんで・で・ぼじよ (なんべいのとまるとにこみ) わかめとこーんのさらだ ねーぶるおれんじ	ごはん しゃけのたんどりーやき さわーくらふと みそしる(なす・あぶらあげ) めろん	ごはん ぶたにくのいそべやき だいこんさらだ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) すいか	ざっこくまい ぼーくかれー ふれんちさらだ ばなな	にじいろめにゅー ふいりぴん	ごはん はっぼうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ
ぎゅうにゅう じゃーじゃーめん	ぎゅうにゅう きなこのらすく	ぎゅうにゅう おれんじむしぼん	ぎゅうにゅう あじさいかん えんとりー		ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん
14	15	16	17	18	19
ごはん とりにくのごまみそやき こーるすろーさらだ みそしる(えのきだけ・にら) めろん	ごはん とりひきにくのつくねに ひじきのなむる みそしる(じゃがいも・わかめ) すいか	ごはん やきざかな(あじ) かぼちゃさらだ みそしる(とうがん・なまあげ) めろん	ごはん とりにくのこうみやき おかひじきのさらだ みそしる(とうふ・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ	しょくばん ぶたにくのとまるとに しょうゆふれんちさらだ ばんぶきんすーぶ ばなな	ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりぼしだいこんのもの みそしる(たまねぎ・こまつな)
ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう いためびーふん	ぎゅうにゅう びざとーすと	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり	ぎゅうにゅう れもんよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう ぶるーん やさいびらふ
21	22	23	24	25	26
がーりっくrais びかんで・で・ぼじよ (なんべいのとまるとにこみ) わかめとこーんのさらだ ねーぶるおれんじ	ごはん しゃけのたんどりーやき さわーくらふと みそしる(なす・あぶらあげ) めろん	ごはん ぶたにくのいそべやき だいこんさらだ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) すいか	ざっこくまい ちきんかれー ふれんちさらだ ばなな	にじいろめにゅー ちゅうごく	ごはん はっぼうさい じゃがいものあまに はるさめすーぶ
ぎゅうにゅう じゃーじゃーめん	ぎゅうにゅう きなこのらすく	ぎゅうにゅう おれんじむしぼん	ぎゅうにゅう あじさいかん えんとりー		ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん
28	29	30			
ごはん とりにくのごまみそやき こーるすろーさらだ みそしる(えのきだけ・にら) めろん	ごはん なまあげのちゅうかに こふきいも はるさめすーぶ すいか	ごはん ればーかつ さんばいず すましじる(ふ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ			
ぎゅうにゅう ろーるかすてら	とうにゅう とうふいりどーなつ	ぎゅうにゅう くろみつかん かぶきあげ			