

たのしいきゅうしょく



まるに保育所
2016年 7月号
No. 52

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

<生活リズムが大切>

- 1、 朝食の時間～朝ご飯は1日のエネルギーの源です。朝ご飯を食べ、体を温めて、元気に遊びましょう！
 - 2、 昼食の時間
 - 3、 夕食の時間～家族で楽しく食べて、こころにもエネルギーを！
 - 4、 寝る時間～夜ふかしはしないで、早めに寝ましょう！
 - 5、 起きる時間～早く寝たら自然と早起きができるでしょう！
- *生活リズムを整えると、体のリズムも整い、毎日元気に生活することができます。

<疲れたら休日にリフレッシュ>

*「疲れた」ときは、休みの日にたっぷり休養して、疲れをとりましょう

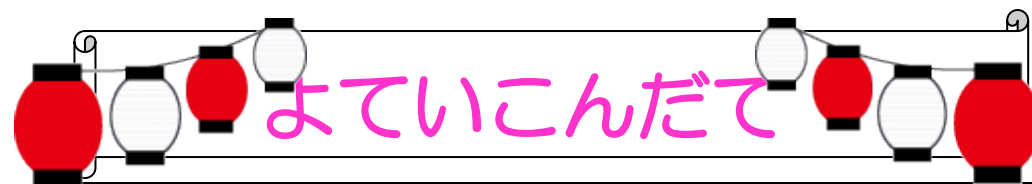
<朝ご飯は1日のエネルギー源>

・脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のために、朝ご飯は大切です。

・活動すると、体の動きが激しくなり、体温が上昇します。また、認識力や注意力のレベルを急速に上昇します

⇒体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。

*だから朝ご飯でエネルギー補給を！



1・水	ヘルシーミートローフ・キャベツとツナの和え物・スープ	蒸しパン
2・木	鮭のコーンフライ・きゅうりとチーズの酢の物・みそ汁	アイスクリーム
3・金	豆腐のまさご揚げ・ひじきとちくわの煮物・みそ汁	フルーツポンチ
4・土	ドライカレー・マカロニサラダ	
6・月	洋風肉じゃが・枝豆のココロサラダ・なす玉葱のみそ汁	ホットケーキ
7・火	☆☆☆七夕ランチ☆☆☆	アイスクリーム
8・水	☆☆☆7月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆	誕生日ケーキ
9・木	ツナサラダ・麻婆茄子・わかめスープ	ヨーグルトパン
10・金	豆腐のカレーあん・ポイルブロッコリー・みそ汁	オレンジケーキ
11・土	親子丼・豆腐のみそ汁	
13・月	豚肉の柳川風・三色サラダ・豆腐とあげとねぎのみそ汁	ホイル蒸し
14・火	☆☆☆そうめん流し☆☆☆	おにぎり
15・水	キャベツのミンチカツ・シルバーサラダ・オクラスープ	アイスクリーム
16・木	カレームニエル・豚肉とピーマンの炒め物・白玉みそ汁	わらび餅
17・金	豆腐の松風焼き・キャベツのおかか和え・みそ汁	カルピスゼリー
18・土	キッズピビンバ・中華スープ	
21・火	カレーラーメン・ゆで卵・グリーンサラダ・バナナヨーグルト	アイスクリーム
22・水	タンドリーチキン・茹で野菜サラダ・春雨スープ	かりんとう
23・木	魚の西京焼き・豚肉と玉葱のカレー炒め・みそ汁	オレンジゼリー
24・金	麻婆豆腐・ほうれん草ナムル・わかめ卵スープ	お菓子
25・土	カレー・フレンチサラダ	
27・月	☆☆☆おかず入り弁当☆☆☆	お菓子
28・火	冷やしうどん・ローストチキン・豆腐すまし汁	アイスクリーム
29・水	かぼちゃサラダ・ささみのレモン風味・オクラスープ	レモンケーキ
30・木	魚のコーンマヨネーズ焼き・酢の物・人参みそ汁	ポンデリング
31・金	切り干し大根サラダ・なすのみそ炒め・みそ汁	お好み焼き