



日曜日	献立	材料			目標
		血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品	
2月	ジャムサンド バナナ 肉団子と春雨のスープ 牛乳	鶏ミンチ たまご 牛乳	食パン 春雨	バナナ たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ	あつさにまけないよう、しっかりと食べましょう。
3火	ひじきごはん おくらのおかかあえ 魚の味噌マヨネーズあえ	鶏肉 さかな 味噌 油揚げ	ごはん	ひじき にんじん おくら ながいも きゅうり	
4水	冷やしうどん チョコバナナマフィン 牛乳	牛肉 牛乳 たまご かまぼこ	うどん ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん きゅうり バナナ ねぎ	
5木	ちらし寿司 星のハンバーグ かぼちゃサラダ そうめん汁	鶏肉 合ミンチ ハム かまぼこ	ごはん じゃがいも そうめん	にんじん しいたけ かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	
6金	ごはん 塩っぺあえ チキン南蛮	鶏肉 たまご	ごはん	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ 昆布 だいこん	
9月	お弁当の日				
10火	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも	なす たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ みかん もも パイン バナナ	
11水	茄子とひき肉のスパゲッティ ももケーキ 牛乳	合ミンチ たまご 牛乳 バター	スパゲッティ ホットケーキミックス	なす たまねぎ にんじん ピーマン もも	
12木	フィッシュバーガー プチゼリー かぼちゃスープ	魚 ベーコン 牛乳 生クリーム	パン	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	
13金	ゆかりごはん チンジャオロースー 五目卵焼き	牛肉 鶏肉 たまご 豆腐	ごはん	ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ	
17火	焼きそば たまごドーナツ 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ	焼きそば麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	
18水	ケチャップライス 照り焼きチキン ごぼうサラダ もずくスープ デザート	鶏肉 ハム 豆腐	ごはん	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もずく	
19木	ハヤシライス スイカ ドレッシングサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん すいか しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	

夏の生活

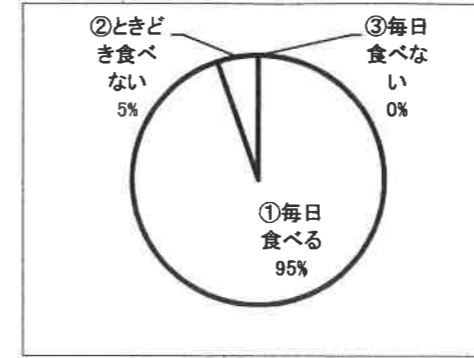
こんなことに気をつけましょう

- 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 朝ご飯をしっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 夏野菜をたっぷり食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がたっぷりはいます。
- 冷房に気をつける。**
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。
- 食中毒に気をつける。**
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

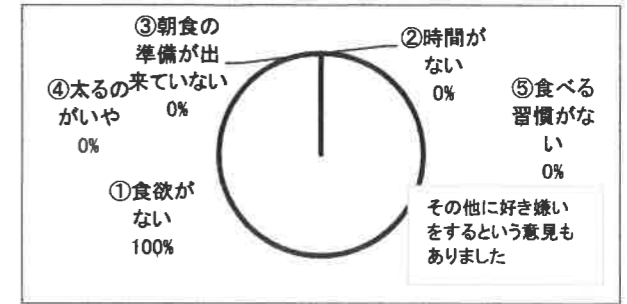
《朝食等に関する実態調査》

先日の実態調査へ回答いただきありがとうございました。

1. お子さんは、朝食を食べていますか。



2-1 【1で②、③と答えた人のみ】
お子さんが、朝食を食べない理由を1つ選んでください。



2-2 【1で①②と答えた人のみ】

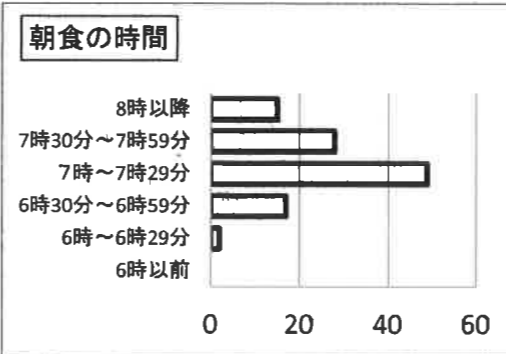
お子さんは、朝食はどのようなものを食べていますか。

ごはん(おにぎり、納豆卵かけごはん、納豆ごはん、わかめごはん、さけフレークごはん、ふりかけごはん、カレーライス)パン(トースト、ピザトースト、チーズハムトースト、ジャムサンド、卵サンド、フレンチトースト、菓子パン、食パン)、ホットケーキ、コーンフレーク、フルーツグラノーラ、シリアル、きなこもち、ピザ、ワッフル、おもち、焼きそば、ハム、ウィンナー、ベーコン、卵(生卵、卵焼き、目玉焼き、オムレツ、ベーコンエッグ、ゆで卵)、納豆、豆類、魚、かまぼこ、ミートボール、豆腐、チーズ、みそ汁、スープ、牛乳、野菜ジュース、ココア、ヤクルト、豆乳フルーツミックス、果物(バナナ)、ゼリー、ヨーグルト、プリン、野菜(温野菜、キャベツ、レタス、トマト)、海苔、お菓子、晩御飯の残り物・副菜

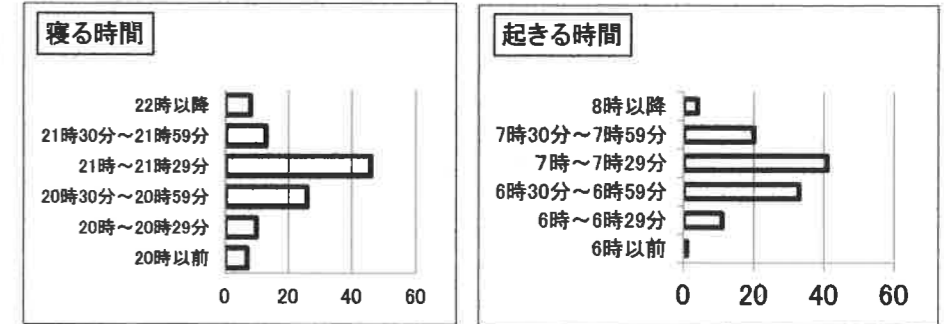
朝食に悩まれている方は是非参考にしてみてはいかがでしょうか。

2-3 【1で①、②と答えた人のみ】

お子さんが、ご飯を食べる時間はいつごろですか。



3. お子さんが、寝る時刻、起きる時刻はいつごろですか。



生活リズムを身に付けよう！！

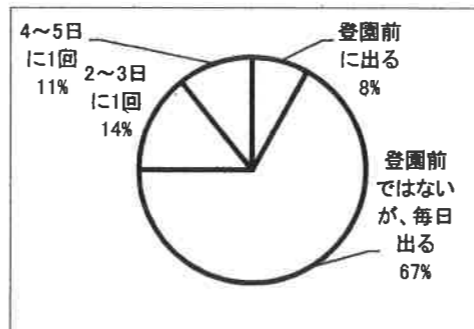
よい生活リズムを身に付けることが健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。遅く寝てしまっても翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ！

②朝ごはんを食べよう！
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。朝ごはんには夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。

③うんちは済んだかな？
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ご飯の後はうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。

4. お子さんは、便は毎日出ますか。



毎朝うんちでおなかすっきり！
「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。毎朝幼稚園に来てすぐうんちに行く子もいます。早起きをしてトイレに行く時間をもてるようにしましょう。