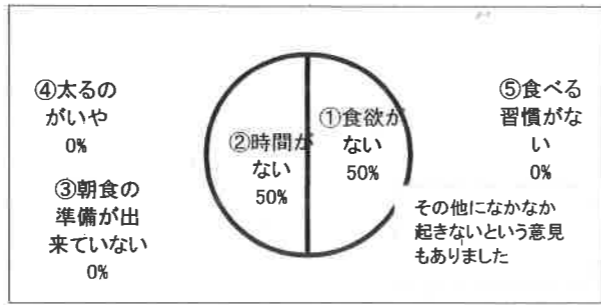
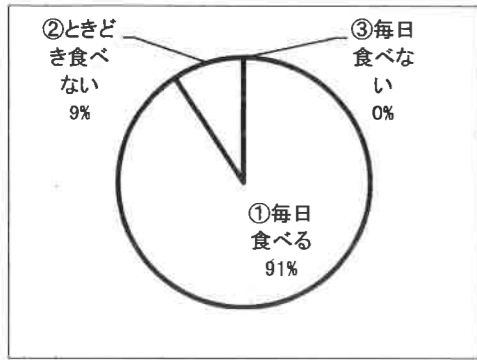


《朝食等に関する実態調査》

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。



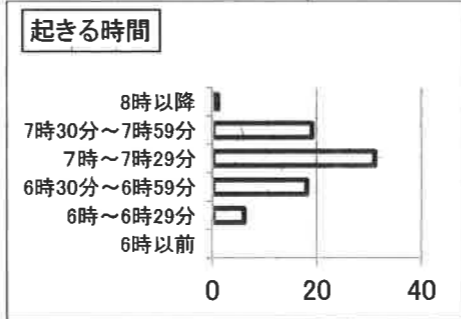
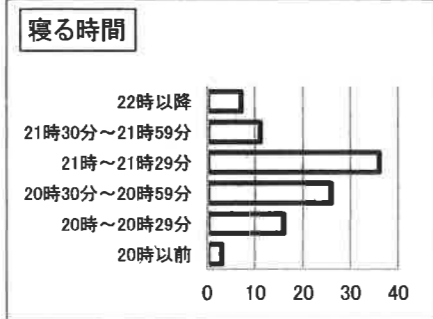
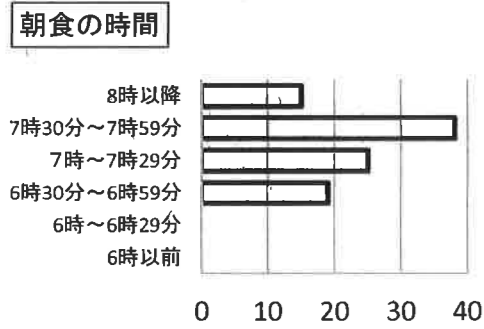
2-2 【1で①②と答えた人のみ】
お子さんは、朝食はどのようなものを食べていますか。

色々なメニューで ご家庭の方が工夫をされていることが伺えます。

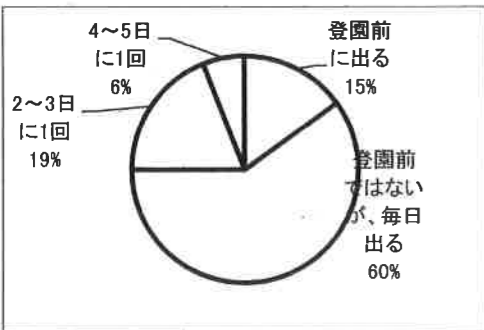
ごはん(おにぎり、卵かけごはん、納豆ごはん、ふりかけごはん、カレーライス、お茶漬け、雑炊)パン(トースト、ピザパン、ジャムサンド、卵サンド、菓子パン、食パン、サンドイッチ)、ホットケーキ、コーンフレーク、フルーツグラノーラ、シリアル、おもち(きなこもち)、ピザ、うどん、パスタ、ラーメン
ハム、ウィンナー、ベーコン、卵(卵焼き、目玉焼き)、納豆、黒豆、魚(焼き魚)、ミートボール、豆腐、チーズ、しらす、梅干し、みそ汁、スープ、野菜スープ、牛乳、野菜ジュース、ココア、ヤクルト、紅茶、お茶、ミックスジュース、果物(バナナ、みかん、りんご)、ゼリー、ヨーグルト、お菓子、野菜(トマト、ポテト、焼き芋)、海苔、晩御飯の副菜

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。



4. お子さんは、便は毎日出ますか。



寒さのせいか、前回の調査より起きる時間が遅い人が増えました。
月組さんはもうすぐ小学生ですね。授業に集中できるよう早寝早起きをして朝ごはんを食べてから登校できるといいですね。
小学校の登校班の集合時間は7時～7時30分のところがほとんどです。6時には起きて6時30分には朝ごはんを食べることが望ましいと思います。
星組さんや花組さんも朝眠たそうに来る子や登園時間ぎりぎりに来る子がいます。早寝早起きしていますか？夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時までには起きるようがんばりましょう。
朝ごはんを食べていますか？寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです！
寒さはまだまだ続き、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけ、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

快食・快眠・快便
朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身に付けて、元気な身体をつくっていきましょう！

H30年度



2月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

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		
1	金	チキンライス 肉団子 ブロッコリーサラダ けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 ハム 合ミンチ 油揚げ	ごはん こんにやく	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 ごぼう ブロッコリー キャベツ きゅうり	すききらいせず、なんでもたべましょう。	
4	月	しらすごはん パナナ すき焼き風煮	牛肉 しらす 厚揚げ うずら卵	ごはん こんにやく	白菜 たまねぎ ねぎ にんじん 大根 ごぼう えのき		
5	火	焼きそば プチゼリー きな粉ドーナツ 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ たまご 豆腐 きな粉	焼きそば麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ		
6	水	ごはん スパゲッティサラダ 鶏肉の包み焼き	鶏肉 ハム	スパゲッティ ごはん	たまねぎ にんじん しいたけ えのき キャベツ きゅうり		
7	木	チョコかけパン コロッケ ミネストローネ 牛乳	豚肉 ベーコン ハム 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ		
8	金	ふりかけごはん お好み焼き ひじきの炒り煮	豚肉 たまご 鶏肉 厚揚げ	ごはん 小麦粉 こんにやく	キャベツ もやし ねぎ ながいも いんげん		
12	火	ごはん ピーナッツあえ 魚のアーモンドフライ 味噌汁	さかな ピーナッツ たまご 豆腐 ちくわ	ごはん さつまいも	ほうれんそう キャベツ にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ		
13	水	肉うどん チョコバナナマフィン 牛乳	牛肉 たまご 牛乳 かまぼこ	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ		
14	木	お弁当の日					
15	金	ハヤシライス 牛乳 フルーツヨーグルト	牛肉 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ みかん もも パイン バナナ		
18	月	ひじきごはん のり酢あえ 魚の味噌マヨネーズ焼き	鶏肉 さかな ちくわ みそ 油揚げ	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん のり ひじき		
19	火	ジャムサンド りんご 白菜と肉団子のスープ 牛乳	鶏肉 牛乳 たまご	食パン 春雨	りんご 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ		
20	水	炊き込みご飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ すまし汁 デザート	鶏肉 ハム かまぼこ 豆腐 ヨーグルト	ごはん じゃがいも	たまねぎ しいたけ にんじん わかめ キャベツ きゅうり ねぎ かぼちゃ		
21	木	ゆかりごはん 切干大根の煮物 チーズ入りオムレツ	合ミンチ ツナ たまご チーズ 厚揚げ	ごはん	切干だいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ピーマン		
22	金	ちゃんぽん みかん さつまパン 牛乳	豚肉 牛乳 平天 たまご	ちゃんぽん麺 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん もやし ねぎ みかん		
25	月	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ ぎょうざ うずらたまご	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし 白菜 しいたけ		
26	火	ロールパン マカロニサラダ ハンバーグ たまごスープ 牛乳	合ミンチ たまご 牛乳 ハム 鶏肉	パン マカロニ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ 白菜		
27	水	ごはん 納豆あえ 魚のホイル焼き	納豆 さかな	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ えのき		
28	木	わかめごはん 五目煮豆 里芋のコロッケ	鶏肉 大豆 厚揚げ	ごはん こんにやく 片栗粉 じゃがいも	にんじん れんこん ねぎ さといも		