



朝ごはんを食べて 元気に登園!

朝ごはんで体温UP↑ 人の生体リズムでは、体温が一番高い時の直後に眠りにつき、一番低い時の直後に目が覚めるといわれています。それで朝起きた後は体温が低く、体の動きが鈍くなっています。でも朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳や体が目覚めます。お子さんが午前中、園で元気にすごすために朝ごはんは欠かせません。

- まだまだある!
朝ごはん効果
- ☆正しい生活リズムをつくる
 - ☆脳と体にエネルギーを補給する
 - ☆生活習慣病を予防する
 - ☆便秘を防ぐ



1月のメニュー		20日(木)	21日(金)
		<ul style="list-style-type: none"> ◇ チキンカレー ◇ コールスロー ◇ プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ ホットドック ◇ フライドポテト ◇ スパゲティーサラダ ◇ ミカン・牛乳
26日(水)	27日(木)	28日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 麻婆豆腐 ◇ 南瓜と人参の含め煮 ◇ もやしの中華和え ◇ ごはん・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ たぬきうどん ◇ カレーコロッケ ◇ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ マスの南蛮漬け ◇ 金平ごぼう ◇ キャベツのマヨ和え ◇ ご飯・味噌汁 	
1日(水)	2日(木)	3日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 角食パン ◇ 豆乳 ◇ クラムチャウダー ◇ サーモンフライ ◇ ブロッコリーのマヨ醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 豚汁・ごはん ◇ チキンナゲット ◇ キャベツのおかか和え ◇ ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ しょうゆラーメン ◇ チキンシュウマイ ◇ 枝豆 	
8日(水)	9日(木)	10日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 炊き込みごはん ◇ 揚げ出し豆腐 ◇ 白菜のり和え ◇ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 肉団子の甘酢あん ◇ ミニ男爵コロッケ ◇ もやしのみそマヨ和え ◇ ごはん・春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 和風スパゲティ ◇ 曲がり胡瓜と海藻サラダ ◇ いちごムース 	
14日(火)	16日(木)	17日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ ツナサンドロール ◇ シチュー ◇ マンゴー 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 鶏肉の南部焼 ◇ いんげんの油炒め ◇ 春雨の三杯酢 ◇ ごはん・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ きつねうどん ◇ フライドポテト ◇ オレンジ 	
22日(水)	23日(木)	24日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ ドライカレー ◇ ブロッコリーとレタスのドレッシングかけ ◇ パナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ きしめん ◇ いももち ◇ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ タラのムニエル ◇ 肉じゃが ◇ 小松菜のお浸し ◇ ごはん・味噌汁 	
29日(水)	たんぱく質が多い おかずを食べましょう		
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 豚肉生姜焼き ◇ 南瓜の鶏そぼろあん ◇ 大根サラダ ◇ ごはん・味噌汁 	<p>たんぱく質が多いおかずとは、目玉焼き(卵)、ウィンナー(肉類)、焼き魚(魚)、納豆(豆類)などで、体を暖める働きがあります。</p> <p>朝ごはんを、パンと飲み物だけですませないで、野菜や果物と一緒にこのようなおかずもしっかりと食べましょう。</p>		

「主食」は
ごはんがおすすめ
ごはんなどに含まれる炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖に分解されて、脳などのエネルギー源になります。ごはんは消化吸収がおだやかなため、腹もちしエネルギーが持続する働きがあります。

たんぱく質が多い おかずを食べましょう
たんぱく質が多いおかずとは、目玉焼き(卵)、ウィンナー(肉類)、焼き魚(魚)、納豆(豆類)などで、体を暖める働きがあります。
朝ごはんを、パンと飲み物だけですませないで、野菜や果物と一緒にこのようなおかずもしっかりと食べましょう。