



きゅうしょくだより



令和4年

9月分の献立表

福間保育園

曜日	日	献立名	10時 未満児 おやつ	3時 全園児 おやつ	曜日	日	献立名	10時 未満児 おやつ	3時 全園児 おやつ
月	12 26	揚げ鶏の五色煮 小松菜と納豆和え	豆乳 菓子	麦茶 フルーツ	月	5	なすのはさみ揚げ きゅうりの酢の物	ヤクルト 菓子	カルピス 菓子
火	13 27	肉じゃが キ/コ汁	麦茶 カステラ	ヤクルト フルーツ ヨーグルト	火	6 20	大豆の磯煮 フルーツ 味つけのり	麦茶 フルーツ	麦茶 プリン
水	14 28	サバの味噌煮 野菜のきんぴら	フルーツ ジュース 菓子	牛乳 菓子	水	7 21	魚のカレームニエル もやしとひじきの サラダ	麦茶 ゼリー	豆乳 アップルポテト
木	1 15 29	なすときのこのカレー 海藻サラダ	麦茶 フルーツ	豆乳 芋蒸し パン	木	8 22	干しエビとわかめ のごはん 豚汁	麦茶 フルーツ	牛乳 コーンフレーク
金	2 16 30	なすごはん ワカメの味噌汁 フルーツ	麦茶 ゼリー	麦茶 ツナサンド	金	9	南瓜のオーブン焼き ワカメとツナの サラダ	豆乳 菓子	ジュース 菓子
土	3 17	焼きそば 胡瓜の変わり漬	麦茶 菓子	フルーツ ジュース 菓子	土	10 24	ハヤシライス グリーンサラダ	麦茶 菓子	麦茶 菓子

行事予定

20日 身体測定

〈きゅうしょくだより〉

～朝ごはんは目覚ましスイッチ～
わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給しているのです。

また、朝ごはんをよくかんで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に迷われることで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣につながります。このように、朝ごはんは脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。