



日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風に秋の気配を感じられるようになりました。運動会の練習が始まれば活動量が増え、子どもたちの食欲が増します。早寝早起き、しっかり朝ごはんを食べて、元気に身体を動かせるように生活リズムを整えていきましょう。



9月の誕生会献立紹介

- こぐまちゃんごはん
(絵本でおなじみ「こぐまちゃん」。
鶏そぼろを使って顔をつくります)
- かぼちゃコロケ
- 和風ドレッシングサラダ
- ぶどう
- オニオンスープ

おやつ

- 秋色フルーツポンチ
(紅茶の寒天で秋らしく、りんごを入れて、フルーツポンチにします)



朝ごはん和生活リズムの関係

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、早寝早起きが大切です。毎日決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につきます。

お友だちとたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはん

• 前日に下準備をしておいたり、食べやすいおにぎりやサンドイッチなど手に持てるものや、おかずを一口サイズにすると食べやすくなります。ヨーグルト・チーズ・牛乳・卵などのタンパク質も取り入れられたらいいですね。

