

※お手数ですが5月16日(木)に担任へ提出して下さい。

組 氏名

ゴールデンウィークも終わりましたね！楽しい連休を過ごされたことと思います。さて、最近朝ごはんを食べる時間が無かったり、食べながら登園する子供たちも折見受けられます。日本安全食料料理協会では、幼児期に朝ごはんを食べさせる意味として、1.体温を上昇させ目を覚ます2.血糖値が高まり脳が働くようになる、3.生活リズムがつき健康になる、4.免疫力をあげる(自律神経を整える)5.便秘の予防・解消に繋がるという事をあげています。そうは言っても、朝は中々食べてくれない、というお子さん多いんじゃないかと思います。その場合は、本人が食べやすい物を探してみ、朝ごはんを食べる週間をつけましょう！理想としては、エネルギーの元となる炭水化物は摂りたいところですので、まずは1口から始め、徐々に量を増やしていって見るのもいいですよ！

項目	主食		おかず1品目		おかず2品目		おかず3品目		汁物	
	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量
記入例	●起床時間： 6時 30分		●食べ始めた時間： 6時 50分		●食べ終わった時間： 7時 20分					
	月	おにぎり	沢山 (普通) 少し 無	卵焼き	沢山 (普通) 少し 無	焼き魚	沢山 普通 (少し) 無	リンゴ	(沢山) 普通 少し 無	味噌汁

項目	主食		おかず1品目		おかず2品目		おかず3品目		汁物	
	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量	メニュー	摂取量
13	●起床時間： 時 分		●食べ始めた時間： 時 分		●食べ終わった時間： 時 分					
	月		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無	
14	●起床時間： 時 分		●食べ始めた時間： 時 分		●食べ終わった時間： 時 分					
	火		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無	
15	●起床時間： 時 分		●食べ始めた時間： 時 分		●食べ終わった時間： 時 分					
	水		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無		沢山 普通 少し 無	

保護者コメント欄

保育士コメント欄

