



ぴよぴよだより



ポイント!

夜はよく眠れているかな!?
朝早起きして体が目覚めてからのほうがよく食べるよ!!

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。
食欲の秋! 子ども達はすくすく成長中!!先日の懇談で朝ごはん何食べたいの?の質問があったので、今月号はたんぼほの朝ごはんを紹介したいと思います。少しでも朝が忙しいママの参考になれば...と思います。

ポイント!

手づかみしやすいものがあれば...

子どもの好きなものを入れてあげてね☆

- ・ミートボール
- ・チーズ
- ・ウインナー(ポークピッツなどの皮なしが食べやすいよ!)
- ・たまご
- ・前の日の残り物
- ・魚



おかず

フルーツ・野菜など

主食

- ・バナナ
- ・りんご
- ・みかん(缶づめ OK)
- ・きゅうり・人参スティック(棒状に切って茹でたもの)
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・トマト
- ・ヨーグルト

- ・おにぎり(ふりかけ・のりをつけても...)
- 一口大 5~10個くらいが目安
- ・食パン(ジャムをぬってあげても)
- スティック状にしてあげてみたり、一口大に切ってあげたり...
- 4分の1~8分の1くらいが目安
- ・ロールパン

ポイント!

忙しい朝、冷凍食品や前の日のもの、レトルト、ベビーフードなどもうまく取り入れてラクしよう!

おねがい

朝夕の気温差が激しくなっています。
衣服で調節していきたいので、準備をお願いします。(必ず名前を書いてくださいね)
※長袖Tシャツ 2, 3枚準備いただくと助かります。

基本的に惣菜パンよりは食パン、
ロールパン、スティックパンなどが
お腹に優しいよ~!

