

給食だより

2018年5月配布

新緑の美しい季節になりました。新しい環境での緊張感がほぐれ、疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークのお休みもあり、ついつい夜更かしなどしてしまいがちですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

※早寝・早起き・朝ごはん！の生活リズム※



朝ごはんは、“目覚ましスイッチ”。朝ごはんをしっかりと食べて、午前中も元気いっぱい活動できる状態をつくるのが大切です。

朝食を毎日とることで、便秘が改善したり、疲れにくくなったり、肥満体質が改善したりと、身体にとって嬉しい事がいっぱいです☆

朝食をしっかりと食べる為に…

「朝ごはんを一口・二口しか食べてくれない」という悩みはありませんか？そんな時は、夕ご飯を、15分でも早く食べて、早く寝て、“腹ペコで目覚めるリズム”を作りましょう！

早寝

子どもたちの成長・発達にとって、とても大切な成長ホルモン。寝る時間が早ければ早いほど、多く分泌されると言われています。

早起き

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。1日を生き生きと過ごすためには、早起きして、朝の光を感じる事が重要です！



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですね。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。

また、朝食には、**エネルギー源となるパンやご飯**と、体温を上昇させてくれる、**肉・魚・卵・大豆**を一緒にとると、効率よく身体が動くようになります。

《キャベツの巣ごもり風》

(2人分)

- ☆卵・・・2個
- ☆キャベツ・・・3枚
- ☆油・・・適量
- ★しょうゆ・・・適量

おすすめ朝食レシピ

- ①キャベツを太めの千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、キャベツの半量をしき、真ん中をくぼませて卵1個を割り入れる。
- ③水大さじ1を加えて蓋をし、白身が固まってキャベツがしんなりするまで熱する。(中火で5分ほど)
- ④皿に盛り付けてしょうゆをかける。⇒完成★

↓主食(ご飯100g)と一緒に食べた時の栄養価

エネルギー	241kcal
タンパク質	9.6g

(子供1人分)

給食室より

調理している様子を、窓越しに見にくる子どもたちや、漂ってくる匂いを嗅ぎ付けて「今日の給食なに？」と、給食の時間を心待ちにしている子どもたちの様子に、調理員一同、給食づくりの励みになっています。

保育園の給食では、旬の食材や栄養バランスのよい献立、そして楽しくおいしい給食を提供できるよう今後も励んでまいります！

