

9月号

みどりの丘こども園

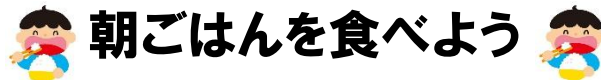
栄養士

篠原 史子

調理師

小坂 真奈美

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、すっかり日が落ちるのも早くなり、朝晩は過ごしやすくなりました。この時期は朝晩の寒暖差で風邪をひきやすくなります。朝食をしっかり食べて元気に登園しましょう。



朝ごはんを食べよう

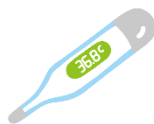
朝ごはんを食べると、たくさんのメリットがあります。

◎体や脳のエネルギーになる

◎体温が上がる

◎脳の動きが活発になる

◎排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させ、朝の排便を促し、便秘を予防する効果もあります。

子どもたちは朝食がなかなか進まないこともあるかと思います。朝食時の食欲は、しっかり睡眠を取る事、家族と一緒に食べる事でアップすると言われています。朝は忙しく、家族で朝食をとるのは難しいかと思いますが、少しずつ意識してみてください。また、起きた直後にごはんを食べようとするとなかなか進まないこともあるので、ある程度目が覚めてから食べられるよう、時間に余裕を持てるようにしていきましょう。

バランスのいい朝ごはんとは？

以下の栄養がとれるようにしていきましょう

- ① 炭水化物でエネルギー補給：ひと口大のおにぎりやご飯に海苔や好きなふりかけを使って変化をつけると食べやすくなります。(市販の菓子パンは炭水化物には入りません)
- ② たんぱく質で体温を上げる：ハム、茹で卵、納豆やしらすなどでしっかりたんぱく質をとりましょう。チーズやヨーグルトなどそのまま食べられるものを用意しておくと、朝の時短になります。
- ③ 野菜やフルーツでビタミン補給：野菜はみそ汁やスープにすると食べやすくなり、水分や塩分も同時に取ることが出来ます。みそ汁などは前日に準備しておく朝の準備が楽になります。バナナやみかんなど、すぐに食べられるフルーツを用意しておくのもいいですね。

簡単！朝5分で出来る栄養満点朝ごはん

- しら玉ごはん(釜揚げしらすと生卵、醤油をごはんにかける)
- 野菜のみそ汁(前日の残り物)
- バナナヨーグルト(ヨーグルトにバナナを入れる)

どうですか？頑張らなくてもバランスのいい朝食ができますね
ぜひ具材を変えて楽しんでください。

6月から10月は

衛生上の理由から給食の展示をお休みさせていただきます。

ご了承ください。

