



給食便り 5月号



令和6年5月 志村さかした保育園

新年度が始まり1ヵ月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてくる頃ですが、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期でもあります。元気に遊んだ後はバランスの良い食事を心がけ、十分な休息を取りましょう。

朝ごはんは元気のはじまり



夜中に眠っている時も身体は呼吸をしたり、心臓を動かしたりしてエネルギーを使っている、朝目覚めるとエネルギーが不足の状態になっています。その不足を補うために朝食をとることが必要です。

〈朝ごはんの役割〉

① からだの目覚ましスイッチ（体温の上昇）

朝ごはんを食べると消化管が筋肉運動を始め、それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます

② 脳の目覚ましスイッチ（脳の活性化、エネルギー補給）

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うエネルギーや栄養素を補充することができます。

③ お腹の目覚ましスイッチ（排便の促進）

食べ物を食べることにより、大腸が動き出します。排便のリズムが作られ、便秘を予防します。

朝ごはんを食べたい食材

◎ごはん（米）

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。



◎焼き魚・納豆・豆腐・卵・牛乳

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして食べたい食材です。



◎野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整え抵抗力をアップする働きがあります。



忙しい朝のために



～下ごしらえで手間いらず～

夕食時に多めに切ったり、茹でた野菜を朝食用に取り分けておくとう便利です。

～調理しなくて良いものを用意～

そのまま食べられるチーズや果物（バナナなど）、納豆があると時間も短縮できます。

～パターンを決める～

主食+前日の晩ごはんの汁物と組み合わせるなどパターンを決めておくこともおすすめです。