



令和元年5月16日
乃木保育所

風薫る爽やかな季節となりました。今月はごぼう、新じゃが芋やグリーンピース、スナックエンドウなどを使い春らしい献立を心がけています。また、下ごしらえ時にグリーンピースのさや取り等を子ども達に手伝ってもらい給食に使用します。旬の素材そのものの味や香りを味わったり、感じたりして欲しいと思います。

さて、子ども達が元気に一日を過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。一日の始まりに欠かせない朝ごはんを食べて元気に登所しましょう！今月の給食だよりでは『朝ごはんを食べよう』についてお話します。

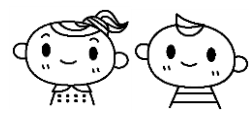
朝ごはんを食べよう！

～脳のスイッチオン～



☆脳に栄養が送られ頭が目覚め集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まります。

～からだ元気～

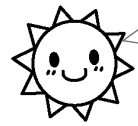


☆朝ごはんを食べると、食べ物が消化・吸収されエネルギーになり、体温を上昇させて、からだ全体が目覚めます。

～おなかスッキリ～



☆食べ物が胃に送られてくると小腸や大腸が動き始めて内臓が目覚め排便を促してくれます。



私たちは寝ている間にもエネルギーを使っています。特に朝は脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。ブドウ糖とはごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素です。朝食はごはんやパンなどを中心にバランスよく食べましょう！

忙しい朝に！朝食レシピ

～朝食作りのポイント～

☆手軽に食べれるものを！

- ・包丁を使わず食べれるものを準備する
例) バナナ・レタス・ミニトマト・ヨーグルト・納豆など
- ・電子レンジやトースターで加熱するだけ

☆上手に時間を節約する！

- ・夕食のものを利用する
- ・調理済み食品や冷凍食品を利用する

☆様々な食品を組み合わせる！

- ・主食に何かもう1品加えてみる
例) ウインナー・目玉焼き・サラダ・味噌汁・果物など
- ・主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く



～ジャコトースト～

♪材料 (2人分)

- ・食パン …2枚
- ・ちりめんじゃこ …大きじ1
- ・とろけるチーズ …2枚

♪作り方

- ①食パンにちりめんじゃことチーズをのせトースターで約5分焼く。



～サケおにぎりに～

♪材料 (2人分)

- ・ごはん …2杯分
- ・サケフレーク …大きじ1
- ・ふりかけわかめ …少々
- ・白ごま …少々

♪作り方

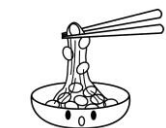
- ①ごはんにはサケフレーク、ふりかけわかめ、ごまを混ぜ合わせ三角に握る。



～納豆入り卵焼き～

♪材料 (2人分)

- ・納豆 …1パック
- ・卵 …2個
- ・牛乳 …大きじ1
- ・細ねぎ (小口切り) …1/2本
- ・バター …5g



♪作り方

- ①ボールに卵を割り、牛乳を加え混ぜる。
- ②納豆はよく混ぜてから①のボールに入れる。備え付けのタレと細ねぎも加え混ぜる。
- ③フライパンを熱しバターを入れ卵焼きを作る。

♪朝ごはんを食べて、一日を元気に過ごしましょう！