



給食だより

平成30年5月号
杉並区保健福祉部保育課

1日の始まり！生活のリズムは朝食から

朝ごはんの効果

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に、脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。

そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

朝ごはんでは大切な事は、『よく噛んで食べること』です。

噛むことで、脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り胃に送られてくると、腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながります。



朝ごはんのポイント

1 「食べる習慣」をつける

忙しい朝は手の込んだメニューではなくてもかまいません。

『ご飯やパンなどの主食 + 卵や野菜などのおかず』を

基本にして、何かを食べることから始めてみましょう。

慣れてきたら栄養バランスについて考えてみてください。

2 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムが作られます。

3 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べられると良いですね。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「幼児用 早寝早起き朝ごはんガイド」より抜粋

★ 親子で早寝早起きをして、朝食を食べるための工夫 ★

朝ごはんをおいしく食べるために、毎月、簡単に作れる夕食メニューを2品ご紹介しています。

『簡単においしくできました』『忙しい時にもいいですね』など、作った感想をいただいています。

また、食材をプラスするなどアレンジを加えて作ってくださったという方もいらっしゃいます。

ぜひ、夕食に取り入れて親子で早寝早起き朝ごはん！

◎ 簡単夕食メニューのバックナンバーは「すぎなみ子育てサイト」区立保育園給食に掲載中です！

「クックパッド」に給食レシピを掲載しています！

杉並区立保育園と小中学校の人気給食レシピ。

離乳食への展開や食物アレルギー児への提供方法もご覧いただけます。

区立保育園給食は、「偶数月の1日」にレシピを追加していきます。

杉並区のおいしい給食をぜひ、ご家庭で味わってみてください。

感想「つくれば」もお待ちしております♪

