

給食だより

令和4年 9月発行 勢理客こども園

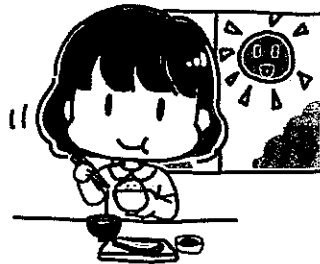
園長：比嘉 裕 担当：ひまわり組

一日の元気をつくる 朝ごはん

朝から元気に楽しく過ごすために大事なものは「朝ごはん！！」

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時は体の中のエネルギーが不足している状態なのです。朝ごはんを食べることで、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給しているのです。また、朝ごはんをよく噛んで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣にも繋がります。このように、朝ごはんには脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。また、幼児の朝食には「たんぱく質」がキーワード。たんぱく質をとって、体温をあげて体を起こすことが大切です。「肉・魚・卵・大豆」をおもに使った料理を朝食の1品にすることによって、成長のために必要なエネルギーと栄養素を取り入れることが出来ます。

*夜の残りの具だくさんの汁物に、新たに「肉・魚・卵・大豆」を入れてアレンジすると野菜と同時にたんぱく質もとれるので一石二鳥ですよ！！



食べ物は体の中の働きによって3つのグループ(黄・赤・緑の食べ物)にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで、栄養バランスを整えることが出来ます。

☆体のエネルギーのもとになる黄色グループ☆ (炭水化物(糖質))

主にごはんやパンなど主食になるもの。お米やパン、イモなどには炭水化物(糖質)が多く含まれています。

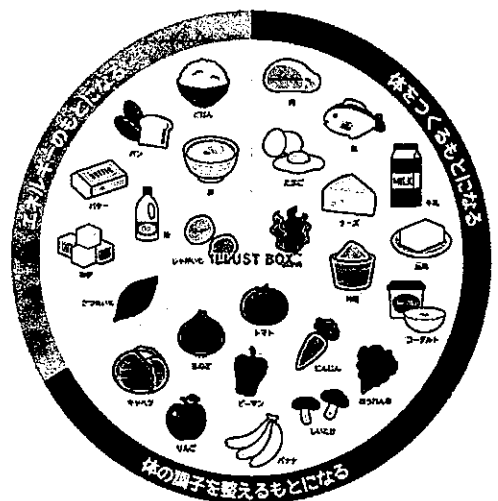
(^^)

*朝食にごはんを食べると、血糖値が緩やかにあがるので体に負担をかけにくい、噛む回数が増える、腹持ちがいいというメリットがあることから、園では1日の活動量が多いので、パンではなくごはん中心の朝食でお願いしたいと思います。

☆体をつくるもとになる赤のグループ☆ (たんぱく質、ミネラル)

肉や魚、牛乳、小魚。海藻等に多く含まれているたんぱく質やミネラルは血液や筋肉、骨、内臓、髪の毛など私たちの体を作る元になります。

☆三大栄養素☆



☆体の調子を整えるもとになる緑のグループ☆ (ビタミン、ミネラル)

煮物やサラダなど副菜のおかずになる食べ物。野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、体の調子を整える元になります。

☆一緒に朝食を作ってみよう☆

朝はどうしてもバタついてしまいがちですが、親子で朝食を作る日を設けてみるのもいいかもしれませんね。例えば、卵焼きを焼く、味噌汁に入れる豆腐を切る、サラダに入れるトマトを洗う等、お手伝いの種類は色々あります。簡単なお手伝いでも子どもたちは自信がつき、自分で作ったごはんなので食欲もアップ!!

うまみたっぷりの
「だし」のとり方をご紹介します!



☆煮干しだし☆

いわしを加工した煮干しは、DHAやカルシウム、ビタミンDを豊富に含む栄養価の高い食材です。だしでも栄養がとれるので活用しましょう。頭とはらわたを除けば、「くさみが苦手」という人も大丈夫。煮干しからはしっかりだしがとれ、根菜やいも、かぼちゃ、豚肉、油揚げ等のみそ汁によく合います。

☆煮干しだしのとり方☆

材料(4人分)

・煮干し→頭とはらわたをとって10g

・水→3、5カップ

① 煮立ててから冷ます

鍋に煮干しと水を入れて中火にかけ、煮立ったら火を止め、冷めるまでおく。(一度煮立てることでだしが出るのがぐーんと早くなります)

② 煮干しはそのまま食べてもOK(^^)

箸で煮干しをとりだしてもよし、具としてそのまま食べれば、カルシウムをそのままとれます。

☆朝に食欲がないという時は

生活リズムを見直してみよう☆

朝食欲がない、食事が進まないという時には生活リズムを見直してみましょう。

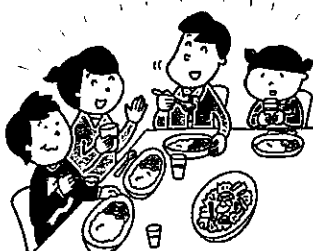
夜寝るのが遅くなっていませんか??夜寝るのが遅くなると、朝はどうしても寝坊にしがちになってしまいます。ここでも大切になってくるのが「早寝・早起き」の生活リズムということになります。まだ目が覚めてないということは、頭や体も目覚めていません。

子どもは、目覚めてから40分後に食べたいという意欲がわいてくるため、より早起きが大切になってきます。朝食をしっかり食べるにはやっぱり早起きが大切です。

親子で生活リズムを見直し、朝から食欲アップ!!元気いっぱい過ごせるようにしましょう(^_^)



食事中、テレビついていませんか??



食事の時間は親子でゆっくり会話ができるチャンス!!
テレビを消して親子で会話を楽しみながら食卓を囲みましょう。
親子の会話が増え、食卓が楽しくなること間違いなし(^_^)