きゅうしょくだより 4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新学期のスタートです。子どもたちは、保育園での生活に期待で胸をいっぱいにふくらませていることと思います。栄養士・調理師一同、子どもたちの期待に応えられるような給食を提供していきたいと思います。よろしくお願いします。

～朝ごはんを食べましょう！～

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞

1.朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1ｋｇあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2～3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。

2.朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。
朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

3.朝ごはんに食べたい食材

・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。

・納豆・豆腐・卵・牛乳など
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。ごはんにプラスして必ず摂取しましょう。

・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、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

4.朝ごはんづくりのコツ

・パターン化すると楽！
忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

・夕食時に朝ごはんの準備をしておくと楽！
翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の時短につなげましょう。まとめて作って冷凍しておくのもおすすめです。

・惣菜はたくさん作って冷凍して使い回すと楽！
「ひじきの煮物」や「小松菜のふりかけ」をたくさん作って冷凍しておきましょう。
ごはんと合わせて、チャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。
ひと手間加えると主食・主菜に変身します。