

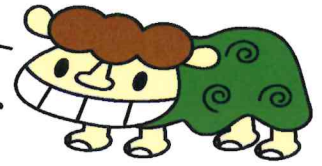
給食だより

令和5年 1月
栄養士 照屋恵美

もちつきたいかい



明けましておめでとうございます



新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。保護者のみなさんから「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお祈り申し上げます。



しっかり食べよう朝ごはん

最近気になる子どもの低体温

近ごろ、保育園・幼稚園・学校への登園・登校後、遊ばずにじっとしている子どもや、集中力に欠け、落ち着きがない子、すぐにカーッとなる子が目立つようになりました。その原因の1つに低体温があげられます。
(一般的に 35℃台を低体温といいます) 特に朝低体温の子供たちが増えた理由のひとつは、子供たちの運動不足による基礎代謝量の低下、生活リズムの悪循環などが原因といわれています。一日の生活リズムは睡眠・食事・運動の3つのサイクルで構成されていて、このうちの1つでも正常でない形になると生活リズムが乱れてきます。自律神経を鍛え、低体温などの体温異常から抜け出すには、まずは、「**早寝・早起き・朝ごはん**」のリズムを作っていく事から始めてみましょう！

朝ごはんラッ楽 クッキング

ポターージュグラタン



材料・・・パン・チーズ
市販のカップスープ
作り方
① 耐熱皿にパンを入れ、カップスープを作って半分量入れる。その上にチーズをのせて、トースターでこんがり焼く

チーズonやっこ



材料
絹豆腐 チーズ
鶏ガラスープの素 小さじ1
作り方
① 耐熱皿に豆腐を置き鶏ガラスープをかけて、豆腐の上にチーズをのせ、電子レンジで1分半

【朝食を習慣づけるための 3 ステップ】

ステップ 1

とにかく食べる習慣をつけましょう 1品から始めよう！

(おにぎり・パン・果物・ヨーグルト・シリアル等)



ステップ 2

2品に増やそう (おにぎり+味噌汁 ・バナナ+ヨーグルト ・シリアル+牛乳 ご飯+納豆 など)

ステップ 3

主食+おかずを食べよう！ (ご飯+納豆+みそ汁 ・ パン+卵焼き+トマトなど)

(魚・肉・卵を主としたおかず、または野菜や海藻等を主としたおかずを加えましょう)

朝ごはんの生み出す3大効果 大人も子ども、朝ごはんを食べて元気になろう！

- ① 集中力 UP・・・1日の活動の基となるエネルギー源(ブドウ糖)が脳に送られ集中力が高まります。
- ② 美容力 UP・・・1日3食食べることで太りにくい体づくりの基本です。
- ③ こころの余裕ができる・・・ストレスを感じることを、イライラすることが少なくなります。