



# 給食だより

平成27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。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝ごはんでもう一つ大切な事は『よく噛んで食べること』

『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るのです。

### 朝ごはんのポイント

CHECK!

#### 1 まずは「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』を基本形にして、

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。

CHECK!

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できます。

CHECK!

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ましょう。

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

### お手軽リゾット



ごはん	茶碗3杯分
※冷凍ミックスベジタブル 100g	
ハム又はベーコン (又はウインナー)	4枚
水	2カップ
固形コンソメ	1個
トマトケチャップ	大さじ3
食塩	少々
粉チーズ	適宜

※冷凍ミックスベジタブルの代わりに、前日に切っておいた野菜（キャベツ、玉葱、人参）や、茹でておいた野菜（小松菜、ほうれん草）を入れてもいいですね。

- ①鍋に水・コンソメを入れ、沸騰したらミックスベジタブルとハムを入れる。
- ②もう一度沸騰したらごはんを入れ、粘りが出ないように気を付けて煮る。
- ③トマトケチャップ、食塩で味付けし、粉チーズをかける。

主食(ごはん・パン・麺)、

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、

副菜(野菜と果物)

を揃えた朝食が理想的♪

朝食抜きは習慣化される可能性があります！

この習慣は大人になっても続く可能性が高いので、子どもの頃から朝食を必ずとるように

習慣づけたいですね。朝食は体を目覚めさせて、やる気を起こさせてくれます。

楽しい保育園生活には絶対必要なものです。

朝起きてすぐには食欲がないので、早寝、早起きをしてゆっくり朝食を楽しみましょう。

### ★親子で早寝早起きをして、朝食を食べるための工夫として・・・

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。

『簡単なのでまた作りたいです』『忙しい時にもいいですね』等、作った感想をいただいています。

ぜひ、夕食に取り入れて親子で早寝早起きをして、朝食をとる習慣をつけてください。

※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」食育情報コーナーに掲載中！

