



給食だより

平成30年12月号
杉並区保健福祉部保育課

朝ごはんは1日の始まり 寒い時期は **温かい朝食** を！



朝ごはんは、なぜ大切なのでしょうか？

夜中に眠っている時も身体は呼吸をしたり、心臓を動かしたりしてエネルギーを使っていて、朝目覚めると、エネルギーが不足の状態になっています。その不足を補うために朝食をとることが必要です。

これからの時期、朝はまだ暗く寒いために起き上がるのに時間がかかりますね。寒い冬を乗り切るためにも、温かい朝食を準備してはいかがでしょうか。

生活リズムを整え朝食をとり、一日を元気にスタート！！

忙しい朝のために...



下ごしらえで手間いらず

夕食時に多めに切ったり、茹でた野菜を朝食用に取り分けておくとう便利です。

調理しなくて良いものを用意

チーズや果物(バナナなど)、納豆があれば、時間も短縮に。解凍するだけで食べられる冷凍食品の惣菜やレトルト、缶詰も上手に利用を。

パターンを決めて悩まない！

「主食+具たくさんスープ」というワンパターンでOK。毎日食べることを習慣化に。

風邪のときはどのような食事にする？

熱があるとき

熱で失われるエネルギーやビタミン類を無理なくとれる雑炊やポトフなど消化のよい料理がおすすめです。

のどが痛いとき 咳こむとき

茶碗蒸しやポタージュ、ゼリーなど、のどを刺激せず、なめらかな口当たりのものが良いです。

下痢のとき

おかゆやうどんなど、消化のよい食べ物や失われた水分を補給できる飲み物(湯冷まし、麦茶)をとりましょう。

避けたほうが 良いもの

油の多い料理(揚げ物や炒め物など)や食物繊維の多い食材(ごぼうやセロリなど)は胃腸に負担をかけるので避けたほうが良いでしょう。

具合が悪いときの食事どうしていますか？

上記以外にも、杉並区の公式HP「保育ホッとナビ」→「すぎなみ子育てサイト」→「区立保育園給食」→「区立保育園の給食献立」→「具合が悪い時の食事」に、食事の配慮・簡単な料理例を掲載していますので、参考にしてみてください。

