



給食だより

令和2年5月号
杉並区保育課

1日の始まり！生活のリズムは朝食から

木々の緑が美しい季節になりました。

爽やかな朝、家族そろっての朝食は、1日の生活リズムを整えやすくします。

子どもの身体は小さく1回の食事量が少ない割に、活動や成長のために多くのエネルギーが必要です。そこで、是非、「朝ごはんを食べる習慣」をつけてあげましょう。

小さい頃から身につけた習慣は、大人になっても続きます。



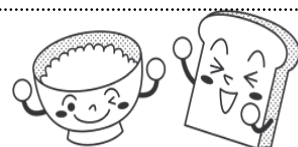
<朝ごはんのポイント>

- 1 「食べる習慣」をつける
- 2 毎日決まった時間に食べる
- 3 眠る直前の食べ物は控えてお腹を休ませる

ごはん食とパン食どちらを選びますか？

ごはん食

吸収に時間がかかるため、腹持ちがよいごはん食。エネルギーの持久性があります。みそ汁や海苔と一緒に食べると、不足がちなミネラルも補えます



パン食

消化は早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できます。サラダと一緒に食べるとビタミンがとれます。さらに海藻サラダにすればミネラルも豊富になります。



★ 親子で早寝早起きをして、朝食を食べるための工夫 ★

毎月、短時間で作れる夕食メニューを2品ご紹介しています。「簡単においしくできました」「忙しい時にいいですね」など、感想をいただいています。ぜひ、夕食に取り入れて睡眠時間を整え、親子で『早寝早起き朝ごはん！』を心がけて規則正しい生活を身につけましょう。

◎ 簡単メニューのバックナンバーは、「すぎなみ子育てサイト」区立保育園給食→簡単メニュー」に掲載中です！

「クックパッド」に給食レシピを掲載しています！

杉並区立保育園と小中学校の人気給食レシピ。
離乳食への展開や食物アレルギー児への対応方法もご覧いただけます。
杉並区のおいしい給食をぜひ、ご家庭で味わってみてください。
感想「つくれば」もお待ちしております♪

