



給食だより

令和2年12月号
杉並区保育課

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？

夜眠っている間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るため、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摂ることが必要です。

これからの時期、気温が低い朝は寒くて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。

生活リズムを整えて朝食を摂り、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切り分けておくと便利です。

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。

※夕食を手間をかけずに作るメニュー紹介をしています。

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」 → 「簡単メニュー」
に、簡単な料理レシピを掲載していますので、お試しください。

風邪のときはどのような食事にする？



発熱・下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事に行きましょう。揚げ物など油の多い料理やごぼうやセロリなどの食物繊維の多い食材は避けましょう。
おかゆ・うどん・芋類・白身魚・豆腐・卵・人参・かぼちゃ・りんごなどがおすすめです。

具合が悪いときの食事はどうしていますか？

詳しくは、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」 → 「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。

