



給食だより

令和4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、毎日決まった時間の朝食は、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ですが、活動や成長のためには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。

朝食で3つのスイッチオン



身体のスイッチ



- 体温を上げることで、身体が活動的に。
- 五感が刺激され、身体が目覚める。

脳のスイッチ



- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。

おなかのスイッチ



- 胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝の排便を促す。

★ 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」「リピートしようと思います」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リズム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♪



端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。強い香気で厄を祓う菖蒲やヨモギを軒（のき）につるしたり、菖蒲湯に入ることで無病息災を願いました。

保育園では、5月2・16日に「ちまき風おにぎり」を提供します。