



給食だより 5月号



令和3年5月 志村さかした保育園

新年度が始まって、早くも1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきましたが、疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、元気に過ごしていきましょう！

【朝ごはんは元気にスタート！】

朝ごはんには、2つの大きな役割があります。1つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。2つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給する事です。忙しい毎日の中、朝からしっかり食べることは大変な事です。乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大事な時期です。生活リズムを整え、朝ごはんから1日をスタートさせましょう！

～朝ごはんは栄養補給～

子どもは身体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素を必要としています。なんとその量は大人に比べて2～3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

〈朝ごはんは食べたいのは？〉

・ご飯やパンなど

エネルギー源と炭水化物を多く含む。



・肉、魚、卵、大豆製品など

成長に欠かせないたんぱく質を多く含む。



・野菜や果物

体の調子を整えるビタミンを多く含む。



～朝ごはんのステップアップを目指そう～

ステップ1

まずはそのまま食べられるものから始めましょう！

例）フルーツやパン、おにぎりなど



ステップ2

ひと工夫してみましょう！

例）サンドウィッチやピザトースト、納豆ごはんなど



ステップ3

バランスを意識してみましょう！

例）ご飯+納豆+味噌汁、トースト+目玉焼き+サラダ など



前日の夕飯づくりの時に一緒に下ごしらえしておく、朝の時短につながります。また、夕食を多めに作って、朝ごはんの一品にするのもおすすめです。

