

# 給食だより

平成28年12月号

杉並区保健福祉部保育課



## 朝ごはんは元気の始まり 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！

朝ごはんをしっかりと食べると、脳が目覚めて活性化し、お昼まで元気に過ごすことができます。

ご飯、パン、麺などの炭水化物は脳のエネルギー源として欠かせません。

それらに、魚・肉・卵・大豆製品に含まれるたんぱく質、野菜・果物に含まれるビタミン類と一緒に組み合わせると、栄養のバランスもバッチリ♪

生活リズムを整え、家族揃っての朝食をとり、みんなで元気に一日をスタートを！！

### 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便利。

調理しなくて良いものを用意

そのまま食べられるチーズや果物（バナナなど）、納豆があれば、時間も短縮に。

それでも時間のない時は、解凍するだけで食べられる冷凍食品の惣菜やレトルト、さらに缶詰めも上手に利用を。

食パンにマヨネーズで和えた卵缶を挟めばツナサンドの出来上がり♪

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

毎日摂ることが大事！

## 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方が良いです。

### 下痢のとき

おかゆやうどんなどの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？

区のHP 子育てサイト→区立保育園給食→具合が悪い時の食事

に、食材の選び方、簡単な料理例を掲載しています。