

給食だより

平成29年5月号
杉並区保健福祉部保育課

“朝ごはん” 毎日食べて元気な毎日をすごそう!!

朝ごはんの効果

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。



また、朝ごはんでもう一つ大切な事は『よく噛んで食べること』
『噛むこと』で、脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながるのです。



朝ごはんのポイント

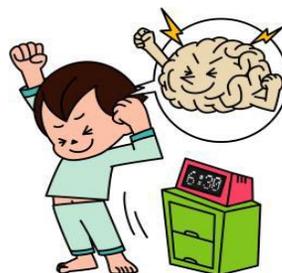
1 「食べる習慣」をつける

忙しい朝は手の込んだメニューでなくてもかまいません。
『ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして、何かを食べることから始めてみましょう。
慣れてきたら栄養バランスについて考えてみて下さい。

主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

2 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。



3 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。
一緒に食べることでより食欲がわいてきます。

★親子で早寝早起きをして、朝食を食べるための工夫として・・・

毎月、簡単に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』『忙しい時にもいいですね』等、作った感想をいただいています。
また、食材をプラスするなどアレンジを加えて作ってくださったという方もいらっしゃいます。
ぜひ、夕食に取り入れて親子で早寝早起き朝ごはん!

★給食レシピを「クックパッド」に掲載しています!

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提供方法もご覧いただけます。
区立保育園給食は、「偶数月の1日」にレシピを追加していきます。
杉並区のおいしい給食を是非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♪

