



# 給食だより

平成29年12月号



杉並区保健福祉部保育課

## 寒い時期は温かい朝食を！

朝食はなぜ大切なのでしょう？人は眠っている間も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なのです。

朝食を食べると脳が目覚めて活性化し、体温も上がり、快便にもつながります。

これからの寒い時期、朝起きるのはつらいですね。ですが、お子さんが元気に過ごして欲しいと思うのは親であれば誰でも願うことです。

家族皆で元気に過ごすために、生活リズムを整え、早寝早起き朝食を！



朝食をとる習慣が無い場合、いきなりしっかりと朝食を作る習慣・食べる習慣を身につけるのは難しいものです。まずは、牛乳や野菜ジュースなどから始めて、毎日続けられるようになると良いですね。

☆慣れてきたら、そのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物、納豆などを取り入れ、ビタミンやミネラルを手軽に摂取♪

☆夕食時にみそ汁や煮物など、多めに作り取りおいたものを出せば時間の短縮に♪

☆冷凍食品、レトルト、惣菜、缶詰など市販のものも上手に活用を！

ご飯は腹持ちが良く、おにぎりにすると食べやすいです。パンは早くエネルギーになり、手軽に用意できるのが良いですね。みそ汁やスープと一緒に食べればより体も温まります。



給食メニューを朝食のヒントに！



梅おにぎり...種を除いた梅干しをご飯に混ぜて握る。

おかかおにぎり...削り節と醤油を合わせたものをご飯に混ぜて握る。

わかめおにぎり...炊き込みわかめをご飯に混ぜて握る。

など、給食では手軽に作れるおにぎりも提供しています♪ クックパッド「杉並区のおいしい給食」にはおにぎりやパンの献立も掲載していますので、参考にしてみてください。

## 風邪のときはどのような食事にする？

### 熱があるとき

雑炊、野菜スープなど消化の良い野菜の入った温かいもので、熱により失われるエネルギーやビタミン類を無理なく摂取。

### のどが痛いとき 咳こむとき

ポタージュ、茶碗蒸し、ヨーグルト、ゼリーなど、のどを刺激しないもの、のどごしの良いものをおすすめです。

### 下痢のとき

おかゆ、うどん、湯冷まし、麦茶など消化のよいものや失われた水分を補給できる飲み物を。

### 避けたほうが 良いもの

揚げ物や炒め物（油の多い料理）、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す。

具合が悪いときの食事どうしていますか？

上記以外にも、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」→「区立保育園の給食献立」→「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。

