



給食だより

令和3年5月号
杉並区保育課

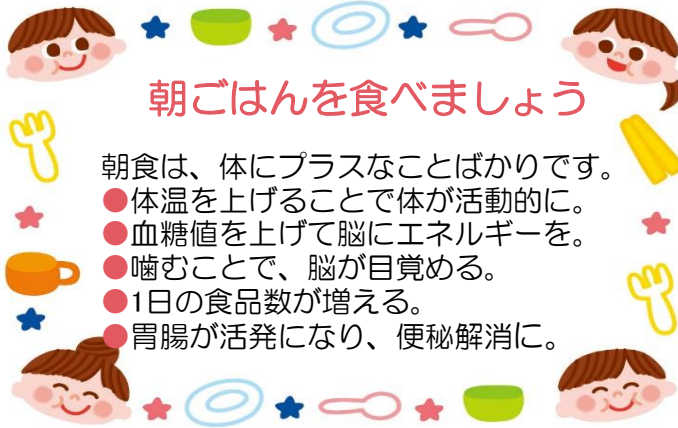
1日の始まり！生活のリズムは朝食から

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。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 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。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

★ 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」「忙しい時にいいですね」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♪



＜給食で新たに提供する食材＞ ※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

5月	6月
もち米・バター・パン粉 コーンスターチ・粉砂糖 マーマレード	黒糖食パン マカロニ マヨネーズ・マーガリン
粉ゼラチン・粉寒天	小豆・しらす干し 高野豆腐 プレーンヨーグルト
切干大根・ピーマン トマトピューレ・みかん缶 100%オレンジジュース	バナナ・パセリ なす・梅干 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース

5月	6月
もち米・バター・パン粉 コーンスターチ・粉砂糖 マーマレード コーンフレーク	黒糖食パン マカロニ マヨネーズ
粉ゼラチン・粉寒天 あおのり	小豆・しらす干し 高野豆腐 プレーンヨーグルト
切干大根・ピーマン トマトピューレ・みかん缶 えのきたけ 100%オレンジジュース	バナナ・パセリ なす・にら・梅干 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース