



朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんは、なぜ大切なのでしょう？ 夜眠っている間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るため、朝目覚めると、エネルギーが不足し体温も低い状態です。その不足を補うために朝食を摂ることが必要です。

朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。寒い冬を乗り切るためにも、温かい朝食を準備してはいかがでしょうか。



## 簡単！朝ごはん

### 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う便利です。

### 調理しなくて良いものを用意

チーズや果物(バナナなど)、納豆があれば、時間も短縮に。冷凍食品の惣菜やレトルト、缶詰めも上手に利用を。

### パターンを決めて悩まない

「主食+具だくさんスープ」というワンパターンでOK。毎日食べることを習慣化に。

※夕食を手間をかけずに作るメニュー紹介をしています。

杉並区の公式HP「保育ホットナビ」→「すぎなみ子育てサイト」→「区立保育園給食」→「簡単メニュー」に、簡単な料理レシピを掲載していますので、お試しください。



## 体調不良の時の食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

**【下痢】** 体の水分を失い脱水症状を起こしやすくなるため、白湯や麦茶、電解質飲料などを与えましょう。下痢の回数が減ってきたら豆腐・卵・白身魚・玉葱・キャベツ・人参などの消化の良いものをお粥や軟らかく煮込んだうどんと一緒に少しずつ摂りましょう。

**【発熱】** 食欲がないときは、のど越しの良いプリンやたまご豆腐、アイスクリームなどを与えるのも良いでしょう。発熱は体力を消耗するので、タンパク質をとるよう心掛け、食欲が出てきたら、消化の良い白身魚、卵、豆腐などを補いましょう。

具合が悪いときの食事は杉並区の公式HP  
→「保育ホットナビ」  
→「すぎなみ子育てサイト」  
→「区立保育園給食」  
→「具合が悪い時の食事」  
に、掲載していますので、参考にしてみてください。

### <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）

12月 該当なし

1月 豆苗（予定）

#### 3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

12月 ぶり

1月 黒ごま（予定）