



12月給食だよ!

令和4年12月号
杉並区保育課

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。

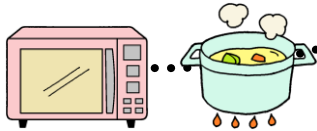
朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。寒い冬を乗り切るためにも、温かい朝食を準備してはいかがでしょうか。

朝ごはんは1日の始まり、 寒い時期は温かい朝食を!



あらかじめ準備

夕食時に野菜などの食材を切ったり、茹でたり調理したものを準備して、朝は温めるだけにする



パターンを決めて

「主食(パンやご飯) + 具沢山スープ」
など同じメニューのパターンでOK!
毎日食べることを習慣化する



冬至に南瓜を食べるのはなぜ?



南瓜に多く含まれるカロテンは、体内に入るとビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の抵抗力を高めるよう働いて、風邪をひきにくしてくれます。

かぼちゃは揚げたり、煮たり、焼いたり、様々な調理法に活用できる野菜ですので、献立にも取り入れやすく、おすすめです。

給食では、冬至(22日)のおやつに「パンプキンパイ」、他にも「南瓜のマヨネーズ焼き」を提供します。

風邪の時はどのような食事にする?



発熱・下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。揚げ物など油の多い料理やごぼうやセロリなどの食物繊維の多い食材は避けましょう。

おかゆ・うどん・芋類・白身魚・豆腐・卵・人参・かぼちゃ・りんごなどがおすすめです。

夕食を手間をかけずに作るメニューの紹介・具合の悪い時の食事は、杉並区の公式HP→「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」「簡単メニュー」に、掲載していますので、ぜひ、参考にしてください。

