



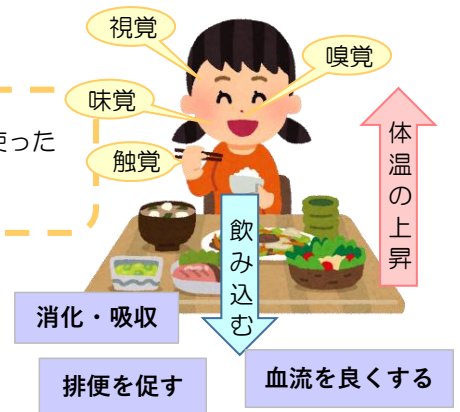
給食だより 5月号



朝ごはんを食べよう



乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。朝ごはんは、寝ている間に使った栄養を補給し、子どもたちが午前中から元気よく遊ぶために必要な食事です。



朝ごはんの役割

～朝ごはんて目が覚める～

①脳にエネルギー源を供給する

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。脳は寝ている間も活動しているため、起床後の脳はエネルギー不足でヘトヘトです。朝ごはんでは、ごはんやパンなどの炭水化物を食べ、ブドウ糖を供給します。

②体内時計をととのえる

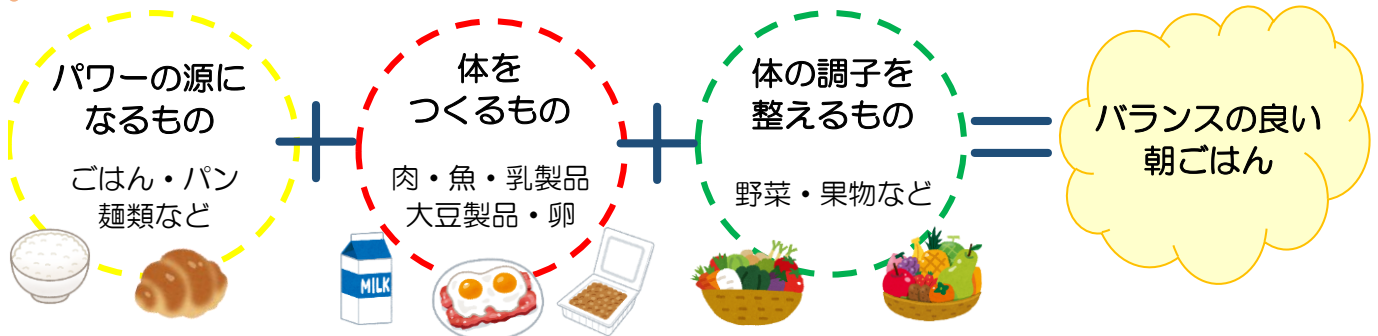
ヒトの体内時計は24.5～25時間周期のため、朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、各々の消化器官を起こしていく、日々の体内時計を調整することが必要になります。朝食の欠食やバランスの悪い食事が続くと、「体が重い」「なかなか目が覚めない」など時差ボケ症状が出ることがあります。

③便秘を解消する

食べ物が入ってくると胃が動き、その刺激が腸に伝わって動き出します。また朝ごはんを食べることにより、自律神経のバランスを整え、便秘を解消してくれます。

朝ごはん何を食べたら良い？

～バランス良く組み合わせましょう～



《かぼちゃサラダ》



こども園の給食レシピです

【材料】(幼児4人分)

- ◆かぼちゃ 220g ◆きゅうり 50g (1/2本程度) ◆レーズン 8個程度
- ◆マヨネーズ 大さじ2 (24g) ◆塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、水から茹でて粗くつぶす。
- ② きゅうりは小口切りにする。
- ③ ①・②・熱湯で戻したレーズンをマヨネーズであえて、塩・こしょうで味を調える。

