



# 給食だより

## 保育参加、給食試食会への参加ありがとうございました

先日はお忙しい中、保育参加、給食試食会へのご参加ありがとうございました。園でのお子様の過ごし方を見られて、家での違いや成長を感じられたのではないのでしょうか。きりん組さん対象の親子給食試食会では野菜をもくもくと食べる姿にびっくりされた方も多かったようです。よく他のクラスでも実施してほしいとの声が聞かれますが、場所や食器の数などの関係で難しく、きりん組になってからの楽しみとさせていただきます。

試食会で朝ごはんについてお話しした内容です。

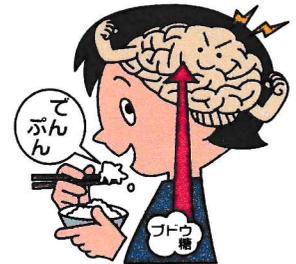


## 時短でしっかり朝ごはん

人間は寝ている間にもエネルギーを使っています。

特に脳の活動に使われている為、朝はエネルギー不足の状態です。

朝食を抜いたり、ジュースだけ、菓子パンだけで済ませている子どもが朝からイライラしたり、ボーとしていたりするのはエネルギー不足によるものが多いと言われています。体質にもよりますが、低血糖状態になってフラフラになる場合もあります。きりん組うさぎ組になるとスイミング、体育教室、英語レッスンなど朝の活動量が大きいです。朝に時間のない方がほとんどだと思いますので、今回は忙しい朝に簡単に作れる朝ご飯を紹介します。



### ・挟むだけパン

食パンやロールパンに魚肉ソーセージやチーズなどのたんぱく源をどれか一つとマヨネーズやケチャップをぬった上に、あれば胡瓜やトマトをのせて折りたたむだけで簡単サンドイッチになります。夕食の残りを挟んだりしても良いと思います。

### ・にゅうめん・ぞうすい

夕飯の汁ものを多めに作り、残しておいて朝からご飯と卵で雑炊にしたり、そうめんを入れてにゅうめんにします。乾燥野菜やカットわかめなど入れるとよりバランスが良くなります。

### ・はみ出すおにぎり

ソーセージやチーズ、冷凍の唐揚げなどを具材にしておにぎりを握ります。ラップで包むと崩れにくいです。

汁とご飯とおかずと…など考えなくても夕食の残りや家族のお弁当用に作るおかずなど利用して朝ごはんを食べましょう。ただし、前日の料理は必ず冷蔵庫での保管をお願いします。

## 朝ごはんを食べて熱中症を予防しましょう！

朝ごはんですっかりエネルギー・塩分・水分・ミネラルを取ることで体内の水分バランスが保たれ、熱中症を予防することが出来ます。

パンやおにぎりを食べる時には自然とお茶や牛乳、ヨーグルトなどが欲しくなります。また行政が推奨しているのはお味噌汁です。お味噌汁の水分・塩分は熱中症予防の特効薬とも言われています。食欲のない時、時間が無い時、ごはんや麺を入れて手軽に塩分・水分補給しましょう。



**お茶のお替りにくる子が多くいます。ご家庭でこども達に足りているのか確認をお願いします。**