



新年度が始まり1ヶ月が経ちました。今年度も「食事」の面から子どもたちの成長をサポートしたいと思えます。安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する経験を通して、食への興味関心を持つような環境づくりをしています。

また、隔月で配信するこの「まゆろしよくだより」や毎月配信される「献立表」を、ご家庭でのコミュニケーションの媒体としてぜひご活用ください。食事での健康づくりや食育に関する情報、園で人気のメニューなどを紹介していきたいと思えます。



朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。朝ごはんを欠かさず食べましょう。



朝ごはんの効果

体のスイッチ



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べ、うんちを出しましょう。

朝ごはんのスイッチオン



家族みんなので早起・早起き・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝ごはんを欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向がみられます。ご家族で早起・早起き・朝ごはんを実践し元気で健康に過ごしましょう。



朝食レシピを紹介します

味付けや塩分は好みで調整してください。



飛鳥汁

材料	作りやすい分量
鶏もも肉	40g
木綿豆腐	50g
白菜	2枚
人参	1/8本
長ネギ	1/4本
しいたけ	2個
だし汁	700ml
牛乳	80cc
味噌	大さじ2



具だくさんの汁物は、1品でいろいろな食材を入れることが出来て栄養を摂りやすいメニューでおすすめです。

作り方

- ① 人参はちよう切り、白菜は2cm幅、しいたけは薄切り、長ネギは小口切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに、豆腐は2cmのさいの目切りにする。
 - ② 鍋にだし汁を入れ、だしが沸いてきたら、人参・白菜・しいたけ・鶏肉を入れる。
 - ③ 具材に火が通り、やわらかくなってきたら、長ネギ・木綿豆腐を入れる。
 - ④ 弱火にして牛乳を入れ、味噌を溶かし入れる。沸騰させないように一煮立ちさせたら完成！
- ※乳アレルギーの対応として豆乳で作ることもできます。



なっとう和え

材料	作りやすい分量
オクラ	2本
人参	2cm
小松菜	1/5束
きゅうり	1/2本
かまぼこ	2cm
納豆	2パック
醤油	適量



野菜は何でもOKです。2〜3種類入れると彩り豊か栄養価も高くなりおすすめです。

作り方

- ① オクラ・人参・小松菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水気をきる。
- ② きゅうり・かまぼこも食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①と②と納豆を合わせて和える。
- ④ 納豆添付の外しや醤油で味をつける。



給食の栄養

園の給食は、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%（食・補食2回）、幼児は45%（食・補食1回）で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることができ量でそれぞれの必要量を摂取しています。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

