

まゆうしよくだより 5月

聖隷こども園こうのとり豊田 2020年5月号

新年度がはじまり1か月が経ちました。今年度も「食事」の面から子供たちの成長をサポートできるよう、情報発信したいと思います。
また、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、食への興味関心が持てるような環境づくりをしたいと思います。

朝ご飯、食べていますか？

前年度の食生活調査の結果を見ても朝食を食べているご家庭が増えています。調査からみても朝食の内容は向上していました。しかしながら現実の子供たちの午前中の活動の様子や子供たちのつぶやきの中から「おにぎりだけ」「チョコパンだけ」などの声が聞かれるのも事実です。

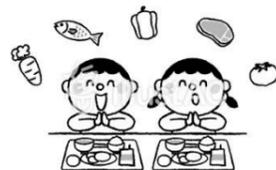
そこで！！今一度さらに一歩進んだ『朝ごはん』の摂り方についてお伝えします。

朝ご飯が必要な理由は？

人のからだは、夜寝ている間に体温が約1℃下がっています。朝食を食べることによって体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。

※ 朝食を食べないことによっておこる問題とは？

- ・午前中のあいだ低体温が続き、活動力が低下する
- ・脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、脳の働きや集中力が低下する
- ・朝食抜きが習慣化すると、脂肪の分解力が低下して体脂肪が増える



食べると素敵なおすすめ朝ごはん

私たちのからだは、夜暗くなって自然に眠くなるメカニズムとして「メラトニン」というホルモンが関係しています。反対に朝の光が目に入ると体内時計がリセットされ目覚めると同時に「セロトニン」というホルモンが分泌され交感神経を刺激して体が活動を始める準備をします。

「セロトニン」がしっかり分泌されると日中の活動が活発になり、眠りを司る「メラトニン」も増える仕組みになっています。

さて、なぜ朝ごはんか？という、この大切なセロトニンの材料が「トリプトファン」なのですが、「トリプトファン」は食事で摂らなければならない必須アミノ酸で卵、魚、納豆などに多く含まれています。

まさに朝ごはんのおかずとしてぴったりの食品と言えますね！
しかも意外と調理は簡単そう！



レシピ紹介・・・日々の給食の中から職員のおすすめメニューをポイントとともにご紹介します。味付けや固さはお好みで調整してくださいね！
今回はかんたん朝食メニューです！！



なんでも納豆和え

材料・・・	2人分
カットキャベツ	1/2袋
刻みネギ	適量
糸引き納豆	40g
添付ダレ	1袋

巣ごもり卵

材料・・・	1人分
カット野菜など	1/2袋
卵	1個
めんつゆ	1/2杯

野菜だけの炒め物を冷凍しておき利用したり、レタスをちぎって利用したりとアレンジ自由！！

なんでもツナ和え

材料・・・	1人分
カット野菜など	1/2袋
ツナ	1缶
お好きな調味料で	適量

*カット野菜でも前日に刻んでおいた野菜でもOK、生で食べられる野菜なら何でもOK、納豆のネバリで食べにくい生野菜もまとまりやすくなりますね！野菜をレンジにかけてしんなりさせるともっと食べやすくなります。園では茹でたほうれん草をよく使います！！

作り方

- ① 刻んだ野菜を器に入れ糸引き納豆とたれ又は醤油を
※その他そのまま食べても納豆かけご飯にしても味噌汁に加えて納豆汁にしても！！

作り方

- ① 刻んだ野菜を器に入れめんつゆを加えてよく混ぜる
(※昨夜のおかずや汁物を冷蔵庫保存しておき水分 500Wや味が足りない場合はめんつゆを足し同じように調理してもらくちん！)

*ツナは子どもたちが大好きな食材の一つです。
お手軽な野菜類を使ってツナ和えにしてみましょう！

ツナマヨトースト

材料・・・	1人分
食パン	1枚
ツナ	大きじ1
マヨネーズ	小さじ1

※簡単！食パンにマヨネーズと混ぜたツナを乗せてトースターで焼くだけ！！
もちろん焼かずに食べてもいいよね！