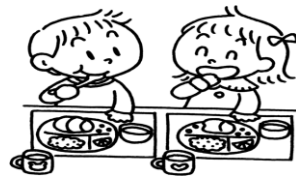


# 給食だより

令和6年5月1日  
保育課給食管理グループ



## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりという生活リズムが大切です。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。新しい生活の疲れが出やすいこの時期に、ぜひ、朝ごはんを食べる習慣を心掛けましょう。

### ★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激に反応する脳の「中枢時計」と、朝ごはんを食べることで反応する「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1・体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりと、元気に活動をする事ができません。



#### 2・身体を動かすエネルギー源となる

子どもは、たくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。



#### 3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



#### 4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

### ★朝ごはんのステップアップ

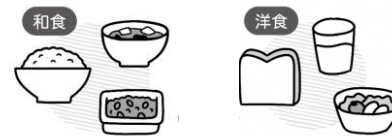
甘いものは避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん +納豆 +しらす干し +卵	ごはん +納豆 +しらす干し +味噌汁
おにぎり	おにぎり +豆腐の味噌汁	おにぎり +味噌汁 +焼き魚
食パン	チーズパン +牛乳(豆乳)	チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
ロールパン	朝サンド +牛乳(豆乳)	朝サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
バナナ	バナナ +ヨーグルト	バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
シリアル	シリアル +牛乳	シリアル +牛乳 +果物

### ★朝ごはんづくりのコツ

#### 1・パターン化する

慣れた食事は作りやすく食べやすいという利点があります。



#### 2・夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。



### ★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は控える
- 寝る直前に激しい活動をしな
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない

チェックが付かなかった項目は改善できるよう、積極的に取り組んでみましょう





## 5月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

### ★かじきのみそマヨ焼き(2・16・30日)

めかじきに味噌とマヨネーズを混ぜたたれをのせ焼きます。マヨネーズがめかじきをしっとりとした触感に仕上げ、味噌の甘みも加わる一品です。



### ★ちまき風ごはん(8・22日)

ちまきは手間のかかるイメージですが、ご家庭でも手軽に作れます。精白米ともち米を合わせて炊いたご飯に、油揚げ、にんじん、豚ひき肉を炒め、砂糖と醤油で味付けした具材を混ぜ合わせます。



### ★キーマカレー(13・27日)

カレーの辛味を和らげるために、リンゴやトマトピューレを使用することで、子どもでも食べやすく仕上げています。また、香辛料の香りは食欲を増す効果があります。



### ★キャベツの塩昆布和え(20日)

春キャベツは冬キャベツと比べると水分量が多いのでみずみずしく、柔らかい葉は食べると甘みを感じます。キャベツは茹でているので、より柔らかい触感を楽しめます。



## ～ 五感で食べる ～



食べ物を「美味しい」と感じるには、人間の五感(味覚、視覚、触覚、聴覚、嗅覚)が大きく作用しています。

ただ「味覚」だけで味を感じ取るのではなく、彩り、歯ごたえ、舌触り、調理音、香り等が複合的に作用し、食事の満足度に大きく影響します。

五感を意識しながら料理や食事をすることで、食べる意欲を引き出し、豊かな感性も育まれます。子どもだけでなく一緒に五感を感じながら、楽しい食卓を過ごしてみましょう。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

## ♪かんたんクッキング♪

### かじきのみそマヨ焼き

【材料】 大人2人分+幼児2人分	
めかじき(切り身)	3切れ
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1強
マヨネーズ	大さじ1
味噌	小さじ2弱
みりん	小さじ1弱
砂糖	ひとつまみ



※給食で使用しているマヨネーズはアレルギーのお子さんに配慮しノンエッグマヨネーズを使用しています。

### 【作り方】

- ①めかじきは塩と酒に15分ほど漬けて臭みをとる。
- ②たれを混ぜ合わせておく。
- ③めかじきの水気をふいて、片栗粉をはたき、その上に混ぜ合わせたたれをのせる。
- ④オーブンまたは魚焼きグリルで焼く。  
※たれが焦げやすいので加熱温度や火加減を調節してください。

### 青のりチーズパン

給食ではおやつに提供しますが、朝ごはんにもオススメです。

【材料】 大人2人分+幼児2人分	
食パン	4枚(8枚切り)
バター	大さじ1
粉チーズ	大さじ1弱
あおのり	小さじ1弱



### 【作り方】

- ①粉チーズ、バター、青のりを練り合わせる。
- ②食パンに①を塗り、トースターで焼く。

または

- ①食パンにバターを塗る。
- ②バターを塗った食パンに、粉チーズ、青のりを振りトースターで焼く。