

5月号 給食だより



朝ごはんでは栄養補給！

子どもはからだ小さく、成長のために必要とする栄養素は大人の倍になります。朝ごはんの内容はとても大切です、食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態になります。望ましい食品や効果について紹介します。

★朝ごはんでは食べたいもの

- 米…エネルギー源となる炭水化物は体温を上げ、活動の源になります。
- 肉、魚、卵、大豆製品…たんぱく質を含む食品は、体を作る源となる栄養素です。炭水化物を摂る時は、たんぱく質も一緒に摂りましょう。
- 野菜や果物…野菜や果物に含まれているビタミンやミネラルはからだの調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。

★一品プラスで栄養補給

- 主食・主菜・副菜がそろった食事が難しいときは、主食（ごはん・パン・麺など）と一緒にたんぱく質、野菜などを



入れた、具沢山のみそ汁やスープで栄養補給しましょう。

★市販品、加工品は上手に活用しましょう

- ウィンナーやハムは朝食に取り入れやすく、子どもにとって食べやすい食品ですが、食塩と脂を摂りすぎる心配があります。サラダやスープに入れて活用しましょう。市販のお惣菜も薄味になるよう工夫して食べましょう。

新緑の季節を迎え、子どもたちも保育園での生活に慣れてくる時期です。5月1日の誕生会では春の味覚であるたけのこでごはんを作り、5月生まれの誕生日とこどもの日を祝います。祝日が多く生活リズムが崩れやすいため、朝ごはんをしっかり食べて、からだを整え、元気に過ごしていきましょう。

朝ごはんでは体内時計を整えましょう！

私たちの体内の時計は、朝日を浴びて朝食を摂ることでスイッチが入ります。朝ご飯を食べないと、体内の時計が動き出さず、頭がぼーとした状態になるだけでなく、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することもできないので元気に活動できなくなるのです。乳幼児期は生活習慣の基礎を作る大切な時期です。生活リズムを整えて、朝ご飯から1日をスタートさせることを心がけましょう。

★1日のリズムを作るポイント

- 朝はカーテンをあげ、陽の光を浴びる
- 朝ごはんをよく噛んで食べる
- 休日も起床時間、朝ご飯の時間をなるべく変えない
- 昼間、よく運動をし、寝る前は激しく活動しない
- 夕食は寝る2～3時間前に終える
- 寝るときは部屋を暗くし、スマートフォンなどのブルーライトを見ない