

1月 たのしく食べよう

さんさん保育園



あけましておめでとうございます



1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月「睦月（むつき）」と呼ばれています。今年も子ども達の健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食を作っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

一年の計は元旦にあり・・・1日の始まりは朝食から



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整います。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、イライラしたりするなどの影響があります。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、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。

ブドウ糖

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてウンチがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってウンチを出しましょう。



朝ごはんにとりたい栄養素 ★ 3つのポイント



1 ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」



脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



〈炭水化物の食品例〉

- ・ ごはん・パン
- ・ 麺
- ・ いも類
- ・ シリアル など

2 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」



たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



〈たんぱく質の食品例〉

- ・ 肉
- ・ 魚
- ・ 乳製品
- ・ 納豆・豆腐 など

3 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉

- ・ 野菜類
- ・ 果物
- ・ 海藻類
- など



忙しい朝の簡単朝ごはん



参照：明治の食育

忙しい朝は、箸など使わず、簡単に口に運ぶことができるおにぎりやサンドイッチ、また、具たくさんの汁物をプラスすることで手軽に栄養をとることができます。

白飯、食パンにタンパク質をプラスワン

- ・ 鮭おにぎり（ごはん・鮭）
- ・ ツナマヨおにぎり（ごはん・ツナ・マヨ）
- ・ ツナサンド（パン・ツナ・マヨ）
- ・ フレンチトースト（パン・卵・牛乳）



みそ汁やスープにタンパク質・脂質・

ビタミン類をプラスワン

- ・ みそ汁の具材（野菜・鶏肉・豚肉・豆腐・魚すり身）
- ・ スープの具材（野菜・ベーコン・ウインナー・牛乳）

