

＊給食だより＊

ほくしんこども園

朝ごはんって大事だね

朝ごはんは、脳へのエネルギー

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大事な食事です。脳は眠っている間もエネルギーを使っています。脳は、たいへんなエネルギー食いなのです。ごはんなどから得られるブドウ糖を使います。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足しているよくないことが起こります。

*** 体温を上げて、朝型生活のスタート ***

朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなります。力がでないので、楽しく遊べません。タンパク質は、体温を上げる役割をします。

ごはんのほかに卵や、納豆、魚など（主菜）も朝ごはんには必要です。



料理が苦手なお母さん、あきらめないで！！

朝は忙しいし、つつい手抜きして、牛乳だけ、トーストだけ。たしかに食べないよりはましです。でも、プラスワンで、簡単にステップアップする方法があります。

チーズやゆで卵、納豆などでタンパク質を補い、果物、野菜でビタミンを補いましょう。ミルクやスープ、味噌汁などで水分を補うことも忘れないで。できることからはじめてみませんか。

主食がパンなら……

むくだけで食べられるチーズをのせて。

みかん、いちご、バナナをつけたり。

トマトや胡瓜を添えたり。※洗っていつでも冷蔵庫にいれておこう！

主食がごはんなら……

レタスやプチトマトをそえて。

インスタントスープをごはんにかけて、雑炊風にしたり。

インスタントの味噌汁を添えたり。

旬の食材の紹介

春きゃべつ

ふんわり、柔らかな口あたり。

栄養・・・緑色の外葉には、カロテンも含まれています。子どもには、柔らかくて食べやすいので野菜不足の解消に。大人には、ビタミンU（キャベジン）という胃潰瘍の薬にも使われる成分を含み、胃の働きを整えます。



新じゃがいも

ビタミンCがたっぷり。

栄養・・・主な栄養素は、糖質。ビタミンCも豊富で、加熱調理でも失われにくいので、効率よくとれます。普通のじゃがいもより水分が多め。子どもには、エネルギーの補給に。大人には、ビタミンCで免疫力アップに！！



タンパク質をプラス

きな粉トースト

材料

食パン・・・1枚 バター・・・20g
 きな粉・・・10g 砂糖・・・10g

つくりかた

- ① きな粉と砂糖を混ぜる。
- ② 食パンを220℃でこんがり焼く。
- ③ こんがり焼いたパンに溶かしバターを塗る。
- ④ 混ぜた①をまぶす。

※バターときな粉・砂糖を付けてから焼いてもおいしい！

