



給食だより

野のはな保育園

早いもので今年度最後の月となりました。給食を通して子どもたちとふれあい、また子どもたちの成長を間近で感じることができ、食べれるものが増えた子どもたちの姿は私たちにとって何よりも嬉しく、励みになっていました。食育活動も残りわずかですが、子どもたちの大好きな絵本「しろくまちゃんのホットケーキ」から目の前で焼かれるホットケーキの焼ける音や色、匂いを嗅いだり、ジャムサンドに使ういちごを潰してもらって体験を予定しています。

そして、3月のメニューは、なのはな組のリクエスト給食を献立に組み込んでいます。今まで食べた給食でもう一度食べたいものを選んでもらいました。手作りふりかけごはんや唐揚げ、魚のごまみそ焼きやきな粉揚げパンなどいろいろ出してくれました。また今月の1日は、ひな祭りメニュー・15日にはお別れ会食を行います。お楽しみに♪



【朝食の大切さを知ろう！】

皆さんは朝食をとっていますか？朝食は1日を活動的に、そして健康的に過ごすために欠かせないもので、朝食を抜いてしまうと健康に影響が出ることもあります。朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があります。朝の時間が忙しく、「朝食をとる時間が無い」という方が多いかと思えます。しかし、朝食にはお腹を満たすだけでなく他にもたくさんの役割があるため、是非朝食の時間を作ってほしいです。朝食をとらずにいると、身体にはどのような影響が起ころうでしょうか？

●イライラする・だるさを感じる 朝食から脳のエネルギーとなるブドウ糖をとらないと、集中力がなくなりイライラしやすくなります。

●太りやすくなる傾向がある 朝食をとらずに空腹の状態で昼食をとると空腹を感じやすくなり、食べすぎや間食の原因になることも。

☆朝食にオススメの食材

(1)お米…緩やかに血糖値を上げ、脳にブドウ糖を安定供給することができます。（おにぎりがおすすめ）

(2)卵…長時間体内でエネルギーを放出してくれる上に、満腹感が得られるため間食防止にも役立ちます。（ゆで卵や卵焼きなど）

(3)果物…ビタミンやミネラル、食物繊維など1日に必要な栄養素を多く含んでいます。また、たんぱく質を含むヨーグルトなどの乳製品と一緒にとると、腹持ちも良くなります。食事アンケートから菓子パンやバナナを朝食にとるご家庭もみうけられましたが菓子パンは急激に血糖値が上がるうえ、すぐに空腹になってしまいます。

朝食を食べて1日を元気に過ごしましょう！！



