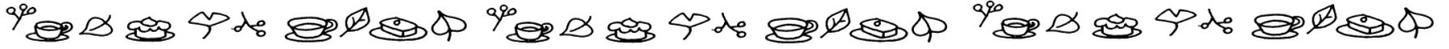


食育だより 10月号

鴨島中央認定こども園 給食室

10月食育目標 ～早寝、早起きしっかり食べよう朝ごはん～

秋も深まり、園生活にも落ち着いた、なごやかな雰囲気を感じられるようになりました。爽やかな秋、食欲の秋の到来です。旬の食材をたくさん食べて、冬に向けて元気な体をつくりましょう。



朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは1日のエネルギー源です

活動モード…

体の動きが激しくなり、体温が上昇します。認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものです。

朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！

<朝ごはんの工夫>

◎具たくさん雑炊

冷凍のごはんや冷やごはんを使ってお鍋1つで簡単にできる朝ごはんです。冷蔵庫に余っている野菜を入れたり、卵や豆腐鶏肉を入れるとさらに美味しくなり、たんぱく質も摂取することができます。チーズや牛乳、ベーコンなどを使って洋風のリゾットにしても美味しいです。これから寒い時期を迎えます。朝食に体が温まる料理を取り入れて元気に冬を迎えましょう！



◎アレンジトースト

食パンに色々な食材をのせて簡単朝食！

- ❖じゃこマヨトースト←カルシウムたっぷり
(食パン・ちりめん・青のり・マヨネーズ)
- ❖納豆チーズトースト←たんぱく質とカルシウムを補給
(食パン・納豆・青のり・とろけるチーズ)
納豆の匂いを青のりが抑えてくれます
- ❖ツナと玉ねぎのトースト←ツナマヨは子ども達にも大人気♪
(食パン・ツナ・たまねぎ・マヨネーズ)
- ❖あんチーズトースト←あんことチーズが以外に合います♥
(食パン・粒あん・とろけるチーズ)



朝ごはんを食べるとこんないいことがある！

5カ条

①体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。

②肥満防止

昼におなかすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に

③快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④脳のエネルギー源に

- 脳は大量のエネルギー食い
- 脳のエネルギーはブドウ糖

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

⑤生活習慣病を予防します

- 1日3食食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。
- 朝寝坊夜型の生活だと…

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない。夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる



このくり返しが生活習慣病の予備軍に！

新米の美味しい季節です

農作物が実り、収穫シーズンを迎えました。新米をつやつや、ふっくらと炊きあげるコツを紹介します。新米は水加減の調節がポイントです。お米1に対して水は1.2くらいが通常の基準ですが、新米の場合は、やや水加減を控えめにします。旬の食材を使ってきのこや栗の炊き込みごはんなどにチャレンジしてみたいかがでしょうか。こども園でも新米を使っておにぎりやリゾットなど毎日子ども達に新米をおいしく食べてもらえるよう工夫しています。

