



石巻市立釜保育所給食室
令和5年4月発行

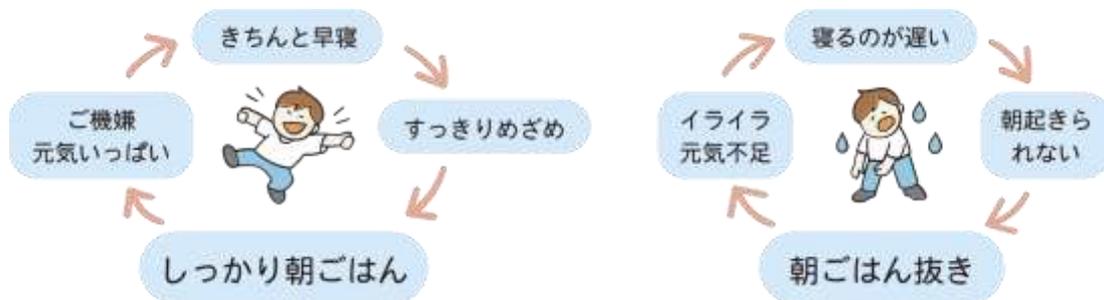
ご入所・ご進級おめでとうございます。柔らかな春の温かさに心躍る季節ですね。新年度が始まり気持ちも新たに保育所生活楽しんでいきましょう。

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが食育です。お子さまの食についての悩みや質問、気になることがありましたら気軽に職員に声をかけてくださいね。

★朝ごはんを食べよう★

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりやすく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

《一日のはじまりは朝ごはんから》



◆朝ごはんに食べたい食材

◎ごはん（米）

体温を上げる働きがあり、活動の源になります。

しっかりごはんを食べましょう。



◎納豆・豆腐・卵・牛乳などのたんぱく質

たんぱく質を多く含む食品は、子供の成長には欠かせない食品です。

ごはんプラスして必ず摂取しましょう。



◎野菜や果物

野菜や果物に多く含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。



かんたん朝ごはんのススメ！！

ポタージュスープごはん

材料(1人分)

- ・コーンスープの素 1袋
- ・ごはん 160g
- ・ピザ用チーズ 15g
- ・塩こしょう 少々
- ・牛乳 80cc

作り方

- ①大きめのマグカップに材料を全部入れ混ぜ合わせます。
- ②電子レンジで2分チンして出来上がり

しらす納豆キャベツごはん

材料(1人分)

- ・納豆 1パック (たれも使用)
- ・しらす干し 小さじ1
- ・千切りキャベツ 30g
- ・ごはん 160g

作り方

- ①キャベツをレンジで2分加熱します。
 - ②①に納豆・しらすを入れごはんにかけてできあがり。
- ※のりをちらしてもおいしいです。

◆朝ごはんをしっかり食べるための生活チェック

- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る前は激しい活動をしな
- 寝る時は部屋を暗くする
- 朝はゆとりを持って起きる
- 朝の光を浴びる

ご家庭での生活をチェックしてみてくださいね。

★朝ごはんを食べて元気いっぱい保育所生活を送りましょう！！

「いただきます」「ごちそうさま」なぜ言うの？

「いただきます」は生きている物の「命をいただく」ことに感謝する言葉。魚や肉、野菜や米など、わたしたちは全て命あるものを食べて生かされています。また、「ごちそうさま」の「ちそう」は「走り回る」という意味。作物を育ててくれた農家の人やお店に運んでくれた運送の人、料理を作ってくれた人など、食事が並ぶまでにはさまざまな人の手がかけられています。関わってくれた多くの人の働きに感謝して、元気に挨拶しましょう。

いただきます



ごちそうさま

