



# 食育だより

石巻市立釜保育所給食室

令和6年5月発行

5月になり、さわやかな季節になってきました。あっという間に今年も夏がやってきそうですね。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に生活を送っています。給食にも興味が出てきたのか、「これどうやって作ったの?」と声をかけてくれる子もいます。また、お腹が空いてきたのか調理室の窓から覗き込むかわいい姿が見られます。

さて、保育所で楽しく遊ぶためには、生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べてくる必要があります。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう



朝ごはんを食べるとエネルギーになるのはもちろんですが、起きて食べるという毎日を過ごすことで生活リズムを整えることにつながります。また排便を促す効果もあります。なかなか食べられない場合は、起床して30分くらいたってから食べるとよいでしょう。体や脳が目覚めるためにも朝食をとる習慣を身につけたいですね。



## ★ 朝ごはんのステップアップ ★

忙しい朝ですが、少しずつステップアップしながら朝食の質をあげていきましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
 ごはん	 ごはん +納豆 +しらす干し +卵	 ごはん +納豆 +しらす干し +味噌汁
 おにぎり	 おにぎり +豆腐の味噌汁	 おにぎり +味噌汁 +焼き魚
 食パン	 チーズパン +牛乳(豆乳)	 チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
 ロールパン	 卵サンド +牛乳(豆乳)	 卵サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
 バナナ	 バナナ +ヨーグルト	 バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
 シリアル	 シリアル +牛乳	 シリアル +牛乳 +果物

## ○スクランブルエッグごはん

### 材料（2人分）

- ・ごはん 2杯分
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩コショウ 適量
- ・ケチャップまたは醤油 お好みで

### 作り方

- ① 卵をお碗に入れ、砂糖を入れよくかき混ぜる。
- ② フライパンに油またはマヨネーズを少し入れ、①の卵を入れスクランブルエッグを作る。
- ③ 暖かいごはんにはスクランブルエッグをお好みでケチャップやしょうゆをかけて出来上がり。

※チーズやウィンナー、ネギなどを入れてもおいしいよ！

## ○きな粉トースト

### 材料（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・バターまたはマーガリン 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1～2
- ・大豆きなこ 大さじ1～2

### 作り方

- ① 食パンにバターをぬり、砂糖ときなこを合わせパンに広げる。
- ② トースターで2～3分焼き色がつくまで焼き出来上がり。

※おやつでも朝食でも最高！

