



2014年

給食だより



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

まだまだ暑さの厳しい日が続いていますね。《早起き・早寝・朝ごはん》は子どもたちが毎日元気に活動するためにとても大切なものです。その中でも朝ごはんの大切さについて紹介します！

朝ごはんの大切さ

目覚めを良くし、
頭がすっきりする



体温をあげ、
体を目覚めさせる

生活のリズムを作る



腸を刺激して
排便習慣がつく

朝ごはんを抜いてしまうと...

脳のエネルギー不足になる

- ・ぼんやりする・イライラする
- ・やる気や集中力がなくなる



朝食を抜くことが習慣化してしまう

- ・体力の低下・基礎代謝の低下
- ・免疫力が低下（風邪にかかりやすくなる）



活動に必要なエネルギー不足になる

- ・元気が出ない
- ・貧血、便秘などを起こしやすくなる

脂肪が分解されにくくなる

- ・肥満になりやすくなる
- ・生活習慣病の原因となる

朝ごはんを短時間で作るコツ



前夜に準備しておく

野菜を切っておく、みそ汁用のだしをとっておくなど、夕食の準備と一緒にすませると効率的です！

休日に準備しておく

野菜などをまとめて刻んでビニール袋に入れ空気を抜き、平たくして冷凍しておくこともできます。
（根菜類は冷凍には向きません）冷蔵でもある程度日持ちします！

じゃこ混ぜごはん

材料（子ども2人、大人2人分）

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・米・・・・・・・・2合 | ・じゃこ・・・・・・・・15g |
| ・酒・・・・・・・・大さじ1 | ・かつお節・・・・12g |
| ・しょうゆ・・・小さじ1強 | ・ごま・・・・・・・・6g |
| ・塩・・・・・・・・小さじ1/2弱 | |

作り方

米をとぎ、分量の調味料、水を入れて炊く
炊き上がったら、じゃこ、かつお節、ごまを混ぜ合わせて
できあがり！

おにぎりにしてチルドや冷凍保存もOK
忙しい朝は解凍するだけで、パッと準備
ができます！



（子ども1人：138kcal 大人1人：276kcal）

給食レシピ

《カルシウムをとろう！》

カルシウムは丈夫な歯や骨を作るだけでなく、筋肉、神経の調整などもしてくれるとても大切な栄養素です。

牛乳、乳製品、大豆、海藻、小魚などに豊富に含まれています。

良質なタンパク質（肉、魚、卵、大豆等）やビタミンDを含む食材（きのこ類）と一緒に食べると体への吸収率がUPします！

