



給食だより

2023年10月(秋号)
浦安駅前保育園 栄養士



朝晩は冷え込むようになり、ようやく秋がやってきました。気温や湿度が低くなるこれからの季節に備えて、体調管理には気を付けたいですね。規則正しい食事と睡眠は元気の基本…今回は朝ご飯についてお話しします♪



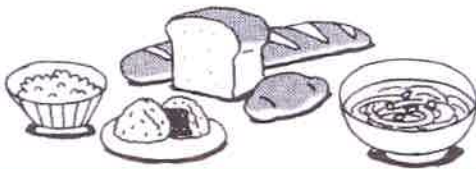
朝ご飯を食べて、頭シャッキッと、体ポカポカ!

脳は眠っている間もエネルギーを消費しているため、朝食でエネルギーを補給しないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。朝食を摂ると体温が上昇し、脳が覚醒するので、体が機敏に対応します。元気な一日をスタートするために朝食を摂りましょう。



保育園で元気に活動ができ、先生やお友達の話にも集中でき、ケガが少なく楽しく遊ぶことができます。

脳を活性化するのは
主食に多く含まれる…糖質!!



体を温かくするのは
主菜に多く含まれる…たんぱく質!!



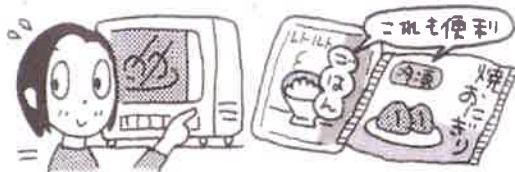
簡単なものでOK! 何か少しでも食べましょう!!

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を食べる習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、飲み物を摂る習慣をつけましょう。(牛乳、野菜ジュース、スープなど。)

次に、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンなどのすぐに用意できるものを摂るようにします。洗うだけで食べられるような果物や野菜もつけられるとよいですね。

インスタントスープに
ご飯を入れてリゾット風に…



冷凍おにぎり
ホットミルク
プチトマト
または果物



納豆ご飯または鮭ご飯
インスタントみそ汁またはスープ

