給食だより

２０２２年　９月
イートンちどり保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。
秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

人気のメニューより
おやつや朝ごはんにおすすめ

ごまじゃこトースト

（材料）	（４人分）
食パン	２枚
ちりめんじゃこ	１０ｇ
ごま	小さじ１
青のり	少々
マヨネーズ	大さじ２

①ちりめんじゃこ、ごま、青のり、マヨネーズを混ぜ合わせる。
②食パンの上に①をのせトースターでこんがりと焼く。

かんたん！朝ごはん

食べ物は、体の中の働きによって３つのグループ（黄、赤、緑の食べ物）にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで栄養バランスをととのえることができます。
しかし、朝は慌ただしいので前日に用意したり、夕食の残り物をアレンジするといいですね。また、混ぜごはんや野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスがよい朝ごはんになります。