

# 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)

食パン

ごま

青のり

マヨネーズ

ちりめんじゃこ

(4人分)

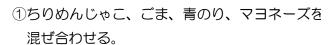
2枚

10 g

小さじ1

小尺

大さじ2



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。







