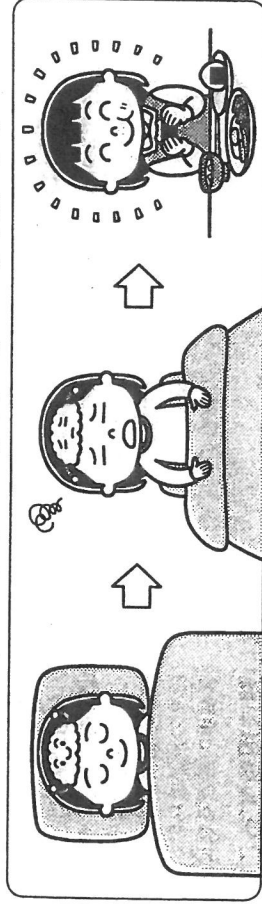


朝ごはんの大切さ

朝ごはんを食べることの大切さについて、ご紹介します。

朝起きた時はエネルギー不足です



覆っている間も脳は働いているため、朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんでは脳のエネルギー源やさまざまな栄養素を補給する必要があります。朝ごはんは、活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。

朝ごはんを食べる時のポイント

1 毎日食べる習慣を

ごはんやパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにすると、栄養のバランスがとれます。

2 毎日同じ時間に食べる

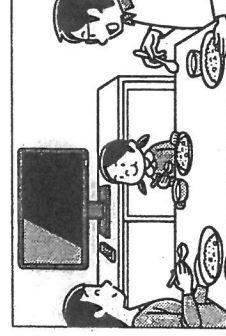
毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。

3 誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら、食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。

食のお悩み解決メモ

食べるのに時間がかかるときは

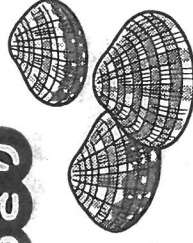


まずは原因を確かめます。楽しく会話をしながらよくかんで食べている場合は、おともと一緒に食事を楽しくむゆとりが必要です。ながら食べるをしていたら、食事に集中できる環境をととのえ、よくかめていない場合は、食材を熟達に合ったかたさにします。

おいしい旬の食べ物

あさり

冷凍保存ができます



あさは、コハク酸という食品のうまみを構成する物質を含んでいるため、うまみがあり、よいだしが出ます。主成分はたんぱく質で、ビタミンB₂を豊富に含みます。

妙妙きをしてから水気を切ったものは、冷凍保存が可能です。調理をする際は凍ったまま使しましょう。

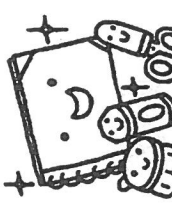
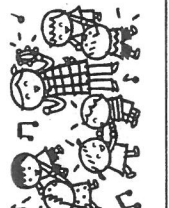
4月の平均栄養量



<以上児>		<未満児>	
エネルギー	489kcal	エネルギー	465kcal
たんぱく質	18.2g	たんぱく質	17.3g
脂質	13.6g	脂質	13.5g
カルシウム	163mg	カルシウム	210mg
鉄	1.9mg	鉄	1.6mg
食物繊維	3.2g	食物繊維	2.7g
食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g



給食だより 4月 2020年 4月 八千代南保育園

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			魚のごまフライ こんぶ和え やさいスープ おかし	焼きそば ツナの酢の物 はんぺん汁 とうふドーナツ	小判焼き マカロニサラダ みそ汁 おかし	入園式
			8	9	10	
5	6	7	8	9	10	11
	カレーライス ごま酢和え 一口ゼリー おかし	魚の洋風焼き ごまキャベツ 豆乳スープ きなこもち	ポーグチャップ じゃこ和え たまごスープ おかし	ツナグラタン ブロッコリーサラダ みそ汁 ジャムサンド	鶏の照り焼き ひじきサラダ とうふ汁 おかし	パン 牛乳
		14	15	16	17	18
	五目炒り豆腐 磯香和え くだもの おかし	魚のパン粉焼き 青菜のソテー みそ汁 みかんゼリー	ハンバーグ ツナサラダ 相性汁 おかし	かぼちやコロツケ 切干大根の煮物 すまし汁 いももち	五目煮 なめたけ和え みそ汁 おかし	パン 牛乳
		21	22	23	24	25
19	20	21	22	23	24	25
	ビーフシチュー コールスロー くだもの おかし	魚の西京焼き おひたし もずくスープ クッキー	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ おかし	★お誕生日会★ おたんじょうび おめでとう(∩o∩) おたのしみ	オムレツ みかんサラダ みそ汁 おかし	パン 牛乳
		28	29	30		
26	27	28	29	30		
	親子どんぶり 甘酢和え みそ汁 おかし	煮魚 おかか和え けんちん汁 フライドポテト	昭和の日	ちくわのカレー揚げ ごま和え みそ汁 おかし	