

食育だより



八尾市立保育所 調理室



ご入所、ご進級おめでとうございます。

進級した子も、入所したばかりの子も4月は不安と緊張でいっぱいだと思います。そんな中、楽しい食事の時間になるように、安全かつ美味しいと思ってもらえるような食事を提供していきたいと思っています。

4月は新しい環境にともない、体調を崩したり、生活リズムが乱れがちです。まず、生活リズムを整え、朝はしっかりごはんを食べて来る事から始めましょう！



生活リズムを整える

起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日同じように繰り返す事で、1日のリズムがだんだんわかっていきます。体や気持ちも慣れていきます。春からの新しい生活、元気に過ごせるようにしていきましょう。



朝ごはんをしっかりと食べる

朝ごはんが大切な理由は4つ！！脳のエネルギー補給・体温アップ・排便を促す・必要な栄養をとる。朝ごはんを食べないとどうなるか？脳へのエネルギー不足で考える事を放棄したり、空腹でイライラしてしまう事もあります。

朝ごはんをしっかりと食べるためにも、夜遅くに食べたり、おやつを食べるのは控えましょう。また、早めに起きて、ゆっくりして食事の時間を作りましょう。

簡単に朝ごはん

こどもに大切な、カルシウムたっぷりメニュー☆

《しらすトースト（4人分）》

- ・食パン 4枚
- ・しらす お好みの量
- ・マヨネーズ 適量

《作り方》

- ① 食パンにしらすをのせる。
- ② マヨネーズをかける。
- ③ トースターで少し焦げ目がつくまで焼く。

<1人分 約214kcal>

♪トーストに、スープやヨーグルト・果物があれば簡単にバランスの良い食事になりますね♪

問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

