

食育だより

5月号



新緑が鮮やかな季節になりました。子どもたちの【早寝・早起き】や【朝ごはんをしっかり食べる】など生活リズムを大事にして毎日を元気に過ごしてください。

朝ごはん和生活リズム

朝ごはんを食べる重要性



生活リズムが整う 脳を活性化させる 食べすぎを防ぐ 排便習慣が整う

- 朝ごはんを毎日決まった時間に食べると、心身のリズムが整います。
- 脳は睡眠中も働いています。そのため、起床後はエネルギー補給が必要です。
- 朝食を食べないと空腹感のあまり、昼食を過食したり、間食が増えたりしてしまいます。
- 朝食を食べると、腸が活動して排便を促します。腸内環境が整うと、免疫力向上にも繋がります。

☆朝食の献立選びのポイント☆

①炭水化物

(ごはん・パン・麺など)

+

②たんぱく質

(肉類・乳製品・大豆製品など)

+

③ビタミン・ミネラル

(野菜類・果物・海藻類など)

=

こんだて
献立

上記をバランス良く献立に取り入れることで、朝食の献立が考えやすくなります。

(一例です。)

①炭水化物

【ごはん】

+

②たんぱく質

【焼き魚、納豆】

+

③ビタミン・ミネラル

【味噌、青ねぎ】

=



☆朝ごはんの時短について☆

- 献立選びの際は、上記のバランスを参考に食材を取り入れましょう。
- 前日に準備できる物や、夕食の残り物を活用して、朝の作業を減らしたりできます。
(保存する際は、迅速に冷まして保存してください。)
- ラップおにぎりなどの活用で洗い物を減らせます。

こども園の給食には、混ぜごはんなどの献立があります。複数品の献立を用意することが大変な時は、一品の中に複数の食材が入っているレシピを活用することもおすすめです。

八尾市立こども園 レシピ



← レシピはこちらからご覧になれます。



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



八尾市 HPはこちら/
バックナンバーもご覧になれます。



公式 Instagramはこちら/