



給食だより 2月号

令和8年2月
旭町保育園
宮村 亜沙美

大切な生活リズムと朝ごはん！

成長期の子ども達にとって食事は、栄養補給だけではなく、重要な役割がたくさんあります。『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、生活リズムを整え、元気に一日をスタートさせましょう。

生活リズムが整う食事のポイント

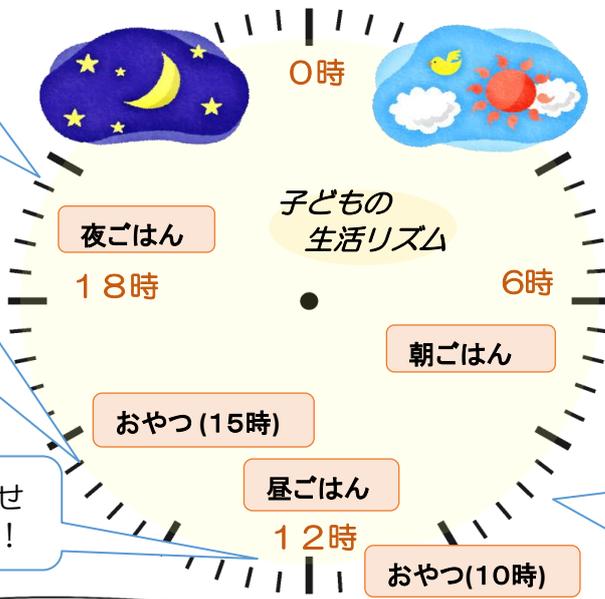
※ 時間は目安です。



就寝する2～3時間前には夜ごはんを食べましょう！消化が落ち着き、ぐっすり眠れます。

園では、成長に必要なたんぱく質・ビタミン・食物繊維などを中心に食べ応えのある手作りおやつなどを提供しています。

元気に遊んで、お腹を空かせて、美味しく食べましょう！



朝ごはんを食べて1日をスタート！！
脳の栄養補給、体温上昇、排便リズムをつくります。

園では、1歳児クラスは牛乳、0歳児クラスは後期食から牛乳(豆乳)と果物やおせんべい等を提供しています。
子どもの胃は大人の1/4と小さいので、おやつで必要な栄養を補います。

なぜ、朝ごはんは大切な？

エネルギー補給！

寝ている間にもエネルギーは消費されています。朝起きた時、体はエネルギーが不足した状態になっています。

体温の上昇！

食事をすることで、体がほかほかと温まり、寝ている間に低下した体温を朝ごはんによって上昇させます。やる気が出ない時こそ、温かい朝ごはんを食べましょう。

便秘の予防・解消！

食べ物が胃の中に入ることによって、大腸がぜん動運動を開始し便を送り出します。朝ごはんを食べて排便リズムを定着させましょう。

朝ごはんできりたい栄養は？

炭水化物

体を動かすためのエネルギー源



たんぱく質

手軽に食べられる卵や納豆・ヨーグルトでOK！



水分・ビタミン・ミネラル

朝の体には水分が必要
果物があると食べる意欲UP！



おすすめ！！

◆ しらすのふりかけ (4人分) ◆

☆材料☆

- ・しらす 大さじ4
 - ・白ごま 大さじ1
 - ・青のり 小さじ1
- (大根の葉、かぶの葉などを加えてもOK！)

☆作り方☆

- ① しらすは水分がなくなるまでフライパンで乾煎りする。
- ② ①にごまを加え、さらに炒める。
(ごまがパチパチと音がするのが目安です。)
- ③ 火を弱め、青のりを加え、さっと炒めてできあがり。

「たんぱく質・ビタミン・カルシウム」が豊富なしらすを使った、給食でも大好評なふりかけです♪
ご飯に混ぜておにぎりにすれば忙しい朝にピットリ！
茹でたほうれん草などに和えると一品になりますよ★



1週間ほど冷蔵庫で保存できるので作り置きしておくと便利ですよ～(^^)
(冷凍保存したもので温かいご飯に混ぜると解凍も不要です!!)

