



新年度がスタートし、1か月が過ぎました。

子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。環境が変わり、生活リズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活リズムを身につけていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

朝ごはんを食べて、1日のスイッチを入れよう！

朝ごはんを食べると、こんな良いことがあります☆

① 頭のスイッチが入る

ごはんやパンなどの主食をとると、消化・吸収されて「ブドウ糖」になります。脳が働くには、この「ブドウ糖」が必要不可欠です。脳に栄養が届くと、頭のスイッチが入り集中力が高まります。脳には体の司令塔の役割があります。菓子パンなどは虫歯の原因にもなるので、パン食なら野菜やタンパク質も一緒にとれるサンドウィッチがおすすめです。



② 体のスイッチが入る

朝ごはんを食べて栄養がいきわたると、体の中で熱が作られ体温が上がります。体温が上がると、血行や体の調子が良くなり、体を動かすための準備が出来ます。

③ お腹のスイッチが入る

朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激されて排便が促されます。朝は排便に適している時間帯なので、便意を我慢せず余裕をもって過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

忙しい朝の一品に
おすすめ！！

忙しい朝には、ごはんやパンと「具だくさんの汁物」がおすすめです。野菜や海藻・きのこ類に肉類や卵、大豆製品を加えると栄養たっぷり！また、具だくさんにすることで、汁の量が減って減塩にも効果的です。

体の調子をととのえる

体を作る

野菜・海藻
きのこ類
【ビタミン・ミネラル】



肉類・卵
大豆製品
【たんぱく質】

前日に材料を切っておくと楽ちん！

冷蔵庫の残り物野菜を組み合わせても良いです。

【みそ汁】例：

だいこん+にんじん+じゃがいも+しめじ+豆腐
キャベツ+にんじん+玉ねぎ+油揚げ+しいたけ

【スープ】例：

玉ねぎ+にんじん+キャベツ+ウインナー
レタス+えのき+にんじん+ベーコン+卵 などなど

♪ 保育園で人気のおやつレシピ ♪

～おからナゲット～

【材料】作りやすい分量

おから・・・120g 鶏ミンチ・・・100g 玉ねぎ 1/2 個
片栗粉・・・大さじ 2 中華スープの素・・・小さじ 1
水・・・50cc 油・・・適量

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、玉ねぎ、おから・鶏ミンチ、片栗粉、中華スープの素を混ぜ合わせます。
- ② ①にまとまりやすいように水を加えます。
- ③ 丸く成形し、油で揚げて、揚げ色がついたら完成です。

おいらせ

★5月のお弁当の日は、4・5歳児の遠足のため17日(金)と25日(土)です。お弁当の準備をよろしくお願ひします。

★30日は、日本全国おいしいごはん「山梨県」の郷土料理を提供します。お楽しみに！！

