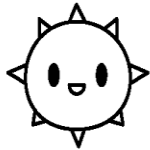




給食だより



朝食を食べる習慣をつけましょう



時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいことです。まずは、牛乳・野菜ジュース・スープなど飲み物をとる習慣からつけましょう。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにしましょう。朝食を食べる習慣がついたら、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにしましょう。



朝食の生理的役割

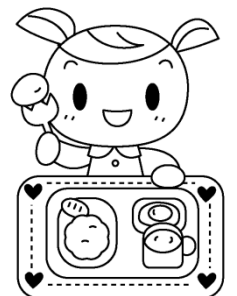
朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳やからだを刺激してくれます。

朝食はみんな楽しくしっかりと…

こどもの食事は、ただ食べれば良いというものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。

1日のスタートとなる朝食ですから、家族みんな楽しくしっかりと摂りたいものです。

《作ってみよう!!》



幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「**卵とコーンのスープ**」です。

《材料：4人分》

- ・卵 1個
- ・コーン缶(小) 1/2缶
- ・キャベツ 50g
- ・乾燥わかめ 2g
- ・塩 適量
- ・中華だし 適量

《作り方》

- ① キャベツを一口大に切る。
- ② 卵を割って、溶いておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、キャベツ入れてやわらかくなるまで火にかける。
- ④ キャベツがやわらかくなったら、コーン・わかめをいれて沸騰させ、塩・中華だしで味付けする。
- ⑤ 沸騰したら卵を入れ、火が通ったら完成!