



パクパクだより



ご進級・ご入園おめでとうございます。

子どもたちは、新しく出会うお友達や先生にワクワク・ドキドキしていることでしょう。パクパクだよりでは、子どもの食生活や給食についてお伝えしていきます。1年間よろしくお祈りします。



朝ごはんをしっかりとろう!

★朝ごはんの役割

朝ごはんには脳にエネルギーを供給し、次のとおり体を目覚めさせる役割があります。

脳が目覚め、集中できる!
体温が上昇し、体が目覚める!
排便が促され、お腹がスッキリする!



子どもたちは、朝から元気に活動をして園生活を楽しくしています。その元気の源は「朝ごはん!」です。朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、元気に活動するための力がわきません。家庭で毎日なるべく決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけましょう。

★朝ごはんを食べないと...

朝ごはんを食べないと、眠っている間に消費したエネルギーを補給することができず、エネルギー不足となり色々な弊害が起こります。

集中力が低下したり、情緒が不安定になりやすい。
体温が上昇せず、元気がでない。
便秘しやすくなる。

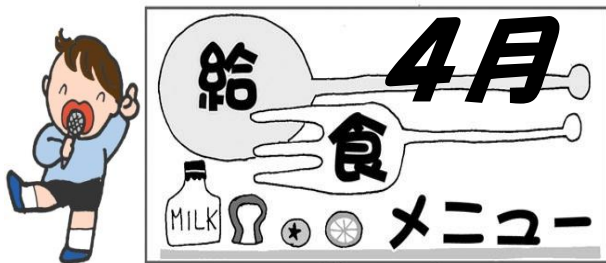


★朝ごはんをおいしく食べるには

早寝早起きし、生活リズムを整えることが大切です。

昼間はしっかり遊びましょう。体を沢山動かすことにより、心地よい眠りにつくことができ、体もしっかり休まります。夕食はなるべく早い時間にとるようにし、翌朝に朝ごはんをしっかりと食べるためにも夕食後のおやつは控えるようにしましょう。

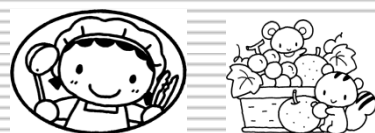
朝起きてすぐは食欲が出にくいものです。朝ごはんの30分前には起き、体の調子を整えましょう。



材料(4人分)と作り方

| | |
|------|-----|
| マカロニ | 60g |
| 砂糖 | 20g |
| きな粉 | 20g |
| 塩 | 少々 |

1. マカロニはゆでて水にとり、ザルにあげて水気を切る。
2. きな粉、砂糖、塩少々を混ぜ合わせておく。
3. 水気を切ったマカロニに混ぜ合わせたきな粉をまぶす。



店では色々な形のマカロニが売られているので、楽しく食べられる形のマカロニを購入して作ってみてください!

また、マカロニにきな粉をまぶす作業をお子さんに手伝ってもらいと、親子で一緒に料理をする楽しさが味わえます。是非、作ってみてくださいね!