パクパクだより

2018 4月

明照保育園

ご入学・ご進級おめでとうございます。暖かくやわらかな春の陽射しのなか、新年度がスタートしました。新しいお友達や先生と過ごすことにちょっぴり不安な子、楽しみな子、様々かと思います。お子さんそれぞれのペースがあるので、焦らずゆっくりと見守ってあげたいですね。

パクパクだよりでは、乳幼児期の食生活に関する情報をみなさんにお伝えしていきます。1年間よろしくお願いいたします。

しっかり食べよう！朝ごはん！

もう少し寝ていたい・・・そんなことを思うのは、大人も子どもも同じではないでしょうか？お仕事や登園時間に間に合うように起床して、朝ごはんを食べて、準備をして出かけることは、小さなお子さんがいると一苦労かと思います。

朝は忙しくされているかと思いますが、みなさん、朝ごはんは何を食べていますか？時間がなくて“トーストだけ”“おにぎりだけ”という日もあるかもしれないですが、そこに少し他のものをプラスすることで、より良い朝ごはんになります。パンやごはんだけでは、そのときはお腹を満たせても、すぐにお腹が空いてしまうことがあります。炭水化物（パン、ごはんなど）と一緒に、たんぱく質（乳製品、肉、魚、卵など）やビタミン・ミネラル（果物、野菜など）を併せてとることで、腹持ちがよくなり、栄養バランスもよくなります。

日中元気に過ごすために大切な朝ごはん。ゆっくり食べる時間は少なくても、しっかり食べて登園したいですね。

今月のパクパクだよりは、朝ごはんについてご紹介いたします。

パン

＋

①ツナとチーズ
食パンに、ツナとチーズをトッピングして、ツナチーズトーストはいかがですか？

②スープ
野菜だけのスープもおいしいですが、鶏肉などのたんぱく質を加えると栄養バランスがよくなります。

ごはん

＋

①納豆
茹でて刻んだほうれん草を納豆と和えると、野菜も一緒にとることができます。

②みそ汁
野菜に加えて、豆腐や油揚げを加えるとたんぱく質もとることができます。

＋

③牛乳・ヨーグルト・果物

ふりかけごはんを納豆ごはんへ、またジャムトーストをおかず系トーストへ。普段の朝ごはんを少し変えるだけで、炭水化物とたんぱく質を組み合わせることができます。そこに、牛乳や果物を加えると、カルシウムやビタミンなどもとることができます。

豊橋市の認定こども園・保育園では、各施設に調理室を設置し、自園調理を行っています。和食の献立はかつお節や煮干しからだしを取り、カレーやシチューはルゥから手作りをしています。調理員は、食材の大きさや硬さなどを、子どもたちの食べ具合を見ながら調整し、毎日丁寧に調理をしています。

お昼が近づいてくると、給食室からおいしそうな香りがしてきます。元気いっぱいに遊んでいる子どもたちは、だんだんとお腹が空いてきて「今日のお給食はなぁに？」と調理員に尋ねる姿も見られます。給食の時間には、おいしく食べて空腹を満たし、楽しく食べて心を満たしていることと思います。

パクパクだよりでは、ご家庭でも給食のメニューを作っていただけるように、次号よりレシピを掲載していきます。毎月配布される献立表や、施設で展示される給食も、ぜひチェックしてください。

豊橋市こども未来部保育課　　松井