



# パクパクだより



ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽ざしのなか、新年度がスタートしました。新しい生活にちょっぴり戸惑うお子さんや、わくわくしているお子さん、張り切っているお子さんと様々かと思えます。これからのお子さんそれぞれの成長が楽しみです。

パクパクだよりでは、食に関する情報や給食のレシピを毎月掲載していきます。1年間よろしくお願いたします。

## ● ○ 一日のスタート！朝ごはん ● ○

### パン

### ごはん

朝は、ご自身の出かける準備に加え、お子さんの登園準備をするなど、忙しくされていると思いますが、お子さんも保護者のみなさんも、朝ごはんをとれていますか？脳は睡眠中も働いています。脳のエネルギー源はブドウ糖です。寝起きに頭がボーっとしているのは、寝ている間にブドウ糖が使われて、ブドウ糖が足りなくなっているからです。

「一日のスタート！朝ごはん」

朝ごはんをきちんと食べることで、寝ている間に消費したブドウ糖が補われます。そして、脳と身体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。

朝ごはんを食べないことが度々問題視されることがありますが、最近では、食べてはいるけれど内容が単品（パンだけ、おにぎりだけなど）であることが問題視されているようです。忙しい朝にメニューを考えて調理するのは大変かと思いますが、メニューをパターン化したり、前日などにあらかじめ準備できることはしておく、朝ごはん作りの負担が軽減できるかと思えます。また、少しのアレンジを加えることで、単品のみの食事にならないようにすることもできます。今月のパクパクだよりは、朝ごはんの献立をご紹介します。

\*ツナトースト・・・食パンにマヨネーズで和えたツナとチーズをトッピングしてトーストし、食べやすい大きさにカットします。

\*ホットドック・・・ロールパンに切り込みを入れ、刻んでバターで炒めておいたキャベツとウィンナーを挟みトーストします。

\*卵サンド・・・スクランブルエッグをトマトケチャップとともにパンにサンドし、食べやすい大きさにカットします。



\*納豆ごはん・・・ほうれん草やもやしなどを茹でて刻み、納豆と和えてもおいしいです。

\*鶏そぼろ丼・・・鶏ひき肉を炒めて甘辛に調味します。ごはんをよそい、そぼろのをのせます。卵そぼろも用意できると彩りがよくなりますね。

\*しらすおにぎり・・・カルシウム豊富なしらすでおにぎりはいかがですか？ゴマや刻んだわかめを加えても良いと思います。おにぎりはお子さんが起きる前に作っておくことができ、お子さんも食べやすいので忙しい朝にぴったりです。



牛乳やヨーグルトなどの乳製品

果物

野菜を加えたみそ汁やスープ

パンやごはんなどの炭水化物に大豆製品や魚、肉などのたんぱく質を合わせ、スープや味噌汁で野菜を摂取すると、栄養バランスが良いと思います。これらに加え、乳製品でカルシウム、果物でビタミン類を補給するとさらに良いですね。



豊橋市子ども未来部保育課の管理栄養士です。パクパクだよりでは、食に関わる情報や給食のレシピなどを毎月掲載していきます。よろしくお願いたします。

豊橋市の保育園・認定子ども園では各園にて給食を調理する自園調理を行っています。子どもたちの成長に合わせて、食材の大きさを変えたり、食べ具合に応じて調理方法を変えるなど、調理員が丁寧に調理をしています。また、和食の日には削り節や煮干しからだしをとり、カレーやシチューの日にはルーから手作りをしています。お昼が近づくにつれ、給食室からおいしい香りがしてくるので、元気に活動してお腹が空いてきた子どもたちが、給食を楽しみにする姿が見られます。そして、先生やお友達と楽しくおいしく給食を食べて、空腹を満たしています。身体を動かして空腹を感じる、空腹を満たす心地よさを味わうことは、乳幼児期に大切な食育です。食育については、各施設で様々な取り組みをしています。お子さんが食を通して、身体だけでなく心も育つことを願っています。

