



5月給食だより



新年度が始まって1カ月が経ちました。少しずつ新しい生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。

お子さまは毎日、朝ごはんを食べてから登園をしていますか？

朝はどうしても忙しくなりがちですが、子どもや大人にとっても朝ごはんは大切な役割があるんです！今回は、朝ごはんについてのお話です。



朝ごはんの大切な役割とは？

活力アップ

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した状態です。

朝ごはんを食べると血糖値が上がり、集中力を高めて感情をコントロールできるようになります。逆に食べないことで、日中ぼーっとしたりイライラしてしまうことがあります。



スイッチを入れる

朝ごはんを食べないと、体内時計が動き出すことができず時差ボケのような状態になります。朝ごはんを食べることで体内時計にスイッチが入り元気に活動出来る様になります。



お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると腸が活発に動き出し、正しい排便習慣が保たれ便秘予防にも◎



教えてあおい先生！

食事中、集中力が続かない時どうする？

子どもが集中して食べない時は、味付けに目がいきがちですが、食べにくさが原因で集中力が続かないこともよくあるんです。

そんな時は

1. 深皿で盛り付ける … お皿のふちが支えになり食べやすくなります。
 2. 切り方をそろえる … フォークや箸の練習中は短く切り、スプーンの場合はすくいやすい大きさに切る事でスムーズに食べることができます。
- 他にも、おもちゃが見えるところにある・40分以上時間をかけて食べるなども集中力が切れてしまう原因に。

おもちゃは見えないところに片づけ、20分前後で食べきれる量をお皿に盛ってあげる事もポイントになります♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

ホットケーキミックスで作る♪ アメリカンドッグ (5本分)



- Aホットケーキミックス…50g
- A豆乳or牛乳…大さじ3 (45g)
- ウインナー…5本
- 小麦粉…小さじ1
- 揚げ油…適量

①ビニール袋に小麦粉、ウインナーを入れる。袋の口を閉じてふり、ウインナーに小麦粉をまぶす。ウインナーを取り出し、つまようじを半分まで刺す

②マグカップなど、背が低いコップにAを入れて混ぜる

③1のつまようじを持ち、2の生地をまんべんなくつける。

④揚げ油を低温 (150℃) に熱し、3を入れる。転がしながら5分ほど揚げる