

# 4月給食だよ

令和6年4月1日発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。

ドキドキ、ワクワクの新生活がスタートしました。子ども達も新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を感じていることと思います。徐々にお友達と一緒に食べる給食の時間が楽しみの1つになってくれると嬉しいです。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、毎日元気いっぱい登園してくださいね！

安心安全で美味しい給食を提供し、食を通して子ども達の成長を見守っていきたくと思います。



## 1日は朝ごはんからスタート！



朝はお子さんの登園準備をはじめ、バタバタとして忙しい時間帯。お子さんや保護者のみなさんは朝ごはんを食べていますか？忙しい毎日の中、子どもに朝ごはんを食べさせることは大変ですが、おにぎりやパン、バナナ、ヨーグルトなど簡単な食事から取り入れてみてはいかがでしょうか。朝ごはんを食べることに慣れてきたら徐々にごはんやパンを中心に、いろいろな食品を組み合わせさせてみましょう。昨日の夕食のおかずを活用するなど、できることから少しずつ行ってみてください。

朝ごはんは体の目覚ましです。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体の働きが活発になり集中力もアップします。

朝ごはんを食べ、心と体に栄養補給して元気に登園しましょう！

### ★朝ごはんの役割

- ・脳にエネルギーを供給する。
- ・体温が上昇し、体が目覚める。
- ・脳が目覚め、集中できる。
- ・排便が促され、お腹がスッキリする。



### ★朝ごはんを食べないと…

- ・寝ている間に消費したエネルギーが補給できないので、元気が出ない。
- ・情緒が不安定になりやすい。
- ・集中力が低下する。
- ・便秘しやすくなる。



### ★朝ごはんをおいしく食べるには

**早寝早起し、生活リズムを整えよう！**

生活リズムを整える方法として①朝の光を浴びる。

②朝食を食べる。③昼間はしっかりと体を動かして遊ぶ。

④夕食は決まった時間に食べる。⑤決まった時間に寝る。

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいのですが、「ぐっすり寝ると心地いい！」「早起きすると気持ちいい！」「朝ごはんを食べると元気が出る！」という心地よい体験ができると、規則正しい生活リズムが自然と身についてきます。



## 【食事はおいしく楽しい時間！】

食べることは、生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。だからこそ、食事を楽しみ、喜びながら、学びの時間にしましょう！



子どもが食事をするというには、いろいろな意味があります。

まず、『何を』『どれだけ』食べるということは、生きるために大切なことで、成長に必要な栄養素を補い、毎日元気に過ごすことができます。

『いつ』『誰と』『どのように』食べるかが、子どもの食事で重要とされています。大人やお友達などと一緒に食卓を囲むことで、食への興味や誰かと食べる楽しさ、食事のマナーやルール、食習慣を学び、子どもの“心”“体”“食事の基礎”を育てていくことにつながります。

ただ食べればよいのではなく、子どもの心も体も元気に成長できるように、ご家庭でも大人と一緒に楽しい食事の時間を過ごして、ご家族みんなで食べる楽しさを感じていただくと嬉しいです。

## ～子どもに大人気！お麩ラスク～

おやつで人気の『お麩ラスク』のレシピをご紹介します。簡単なので、ぜひお子さんのおやつに作ってみてください♪

### ☆お麩ラスク

- 【材料】
- ・お麩…20g
  - ・バターまたは植物油…20g
  - ・グラニュー糖…15g

- 【作り方】
- ① バターを溶かしておく。
  - ② お麩に溶かしたバターを絡める。
  - ③ グラニュー糖もよく絡める。
  - ④ 170～180℃のオーブンで10分程焼く。

※焼き時間はオーブンにより異なりますので、様子をみながら調節してください。

★トースターでも作れます。

★お好みできな粉やココアをまぶして焼いても美味しくできます！

