



7月の給食だよ

平成30年7月5日発行 美女木げんき保育園



※朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある※

朝ごはんは「1日のはじまり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣となることが多いため、幼児期から朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

① 体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。



⑤ 生活習慣病を予防します

- 1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。
- 朝寝坊夜型の生活だと…

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる

このくり返しが生活習慣病の予備軍に！



② 肥満防止

昼におなかがすいて、一度にたくさんのを食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に



④ 脳のエネルギー源に

- 脳は大量のエネルギーを必要とする
 - 脳のエネルギーはブドウ糖
- 脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。



暑い日にレモンでさっぱり

7月の献立から

じゃことお松菜のレモン和え

<材料 大人4人分>

- ・しめじ…1/2房
- ・小松菜…200g
- ・人参…1/4切
- ・もやし…1袋
- ・じゃこ…15g

<ドレッシング>

- ・レモン汁…レモン1個分
- ・醤油…大さじ1

<作り方>

- ① 油をひかないフライパンにしめじを入れ、炒める。しんなりしてきたら塩を少量ふる。
- ② じゃこをフライパンで炒める。
- ③ 小松菜・人参(千切)・もやしを熱湯で茹でて、水にさらして、水気を絞る。
- ④ ①②③に手作りのレモンドレッシングをかけて出来上がり☆

6月12日 食育活動

～枝豆のさやむき～

さやから豆を上手に取り出せる子や、なかなか取り出せない子も最後まで頑張ってくれました。枝豆が給食のどこに入っているか教えてくれましたよ！園庭で栽培している枝豆も楽しみだね。

