

# 給食だより

2019年5月配布

新緑の美しい季節になりました。新しい環境での緊張感がほぐれ、体調を崩しやすい時期です。ゴールデンウィークのお休みもあり、ついつい夜更かしをしてしまいがちですが、生活リズムをしっかりと整えて元気に過ごしましょう。

## ※早寝・早起き・朝ごはん→朝うんち!の生活リズム



朝ごはんは、“目覚ましスイッチ”。朝ごはんをしっかりと食べて、午前中も元気いっぱい活動できる状態をつくるのが大切です。

朝食をとることで、腸が活動して排便を促します。また、疲れにくくなったり、肥満体質が改善したりと、身体にとって嬉しい事がいっぱいです☆

### 朝食をしっかりと食べる為に...

「朝ごはんを一口・二口しか食べてくれない」という悩みはありませんか? そんな時は、夕ご飯を、15分でも早く食べて、早く寝て、早く起きる=“腹ペコで目覚めるリズム”を作ります。

### ●よい朝うんちの七か条

あるアンケート調査(2017年)では、全国の小学生3人に1人が、「便秘・便秘気味」であったそうです。原因の一つとして、「学校でうんちするのを我慢する」ことが挙げられています。

保育園の今の時期から、「うんちは、身体の状態を教えてくれるもの」で、「とても大事なもの」ということを普段からご家庭でも話しておくことが大切です。

大人が楽しくうんちの話をする事は、子どもが、自身の身体への肯定的興味を持つことにも繋がります。下記の「七か条」を参考に、よい朝うんちの習慣を子どもたちと目指してみてください。



- ①早く寝る!
- ②朝、起きたら水を飲む。
- ③朝ごはんをよく噛んでしっかり食べる。
- ④朝、トイレに座る(ゆっくりトイレタイム)

出ても出なくても、トイレに座ることで、朝うんちの習慣化に繋がります。うんちが出るまで頑張る必要はありませんが、朝食後、トイレに座って深呼吸する時間を作りましょう。

- ⑤日中は外で元気よく遊ぶ!
- ⑥楽しくうんちの話をする・いいうんちを褒める。
- ⑦トイレを明るく楽しい場所にします。

### 《パスタ入りトマトスープ》

(4人分)

- ☆鶏肉・・・120g
- ☆味噌(早ゆでタイプ)・・・80g
- ☆アスパラガス・キャベツ等季節の野菜・・・適量
- ☆トマトホール缶・・・200g
- ★塩・・・小さじ1 ★こしょう・・・少々

鍋ひとつ!  
おススメ朝食レシピ

- ①季節の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯(800ml)を沸かし、味噌を入れて3分ゆで、そこへ鶏肉を加えて火が通るまでゆでる。
- ③①の野菜、トマト缶、塩、こしょうで味を整える。  
⇒完成★

↓主食(ご飯100g)と一緒に食べた時の栄養価

エネルギー	305kcal
タンパク質	12.5g

(子供1人分)

### 給食室より

調理している様子を、窓越しに見にくる子どもたちや、漂ってくる匂いを嗅ぎ付けて「今日の給食なに?」と、給食の時間を心待ちにしている子どもたち。そんな姿が、調理員一同の給食づくりの励みになっています。

保育園の給食では、旬の食材や栄養バランスのよい献立、そして楽しくおいしい給食を提供できるよう今後も励んでまいります!

