



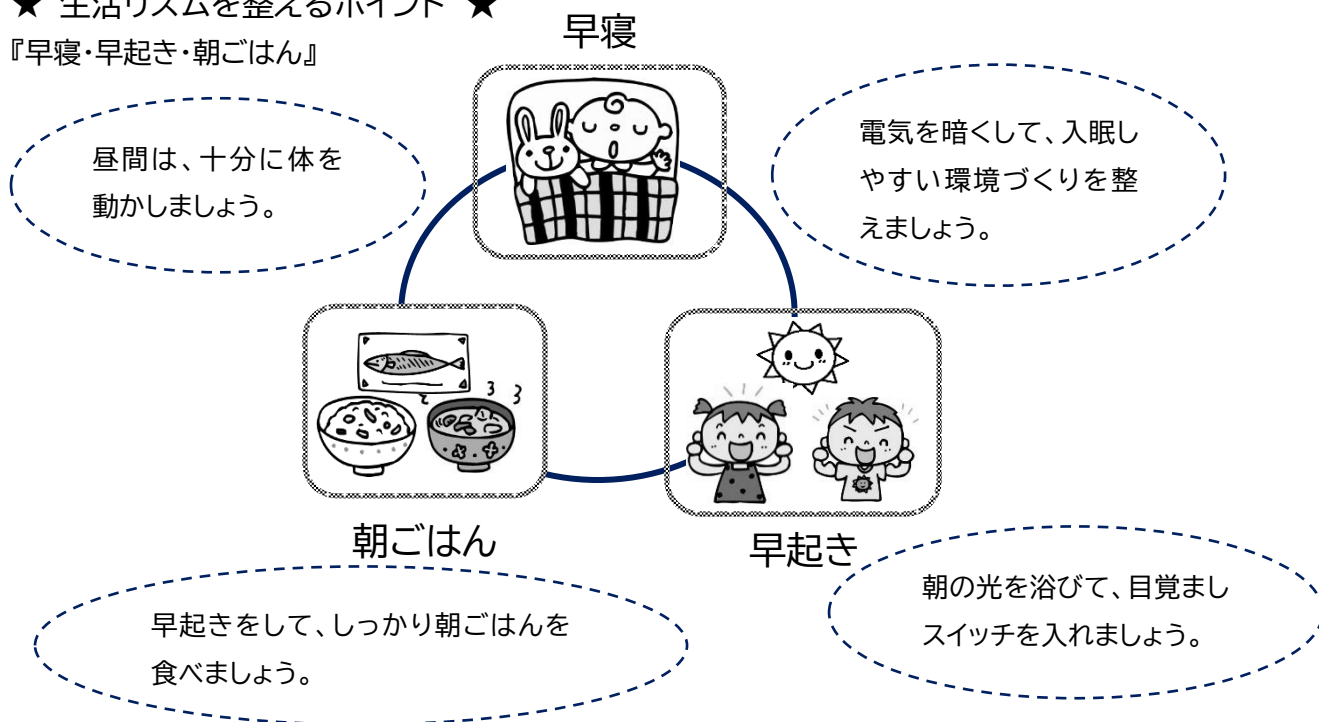
給食だより

令和3年(2021年)8月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

8月は、夏休みなどで、家族と一緒に過ごす時間が増え、ついつい夜更かしをしてしまいがちかと思えます。そこで、今月は、生活リズムを整えるために日頃から気をつけるべきポイントを、朝ごはんの役割を含めてお伝えしたいと思います。夏の暑さに負けず元気に過ごすために、参考にしてみてください。

★ 生活リズムを整えるポイント ★

『早寝・早起き・朝ごはん』



上のイラストのように生活リズムを整えていくことが大切です。子どもの成長に必要なホルモンは、寝ているときにたくさん分泌されます。しっかり睡眠ができる環境づくりが大切です。また、朝の光は、体内時計をリセットして、日中活動するスイッチを入れてくれます。それに加えて、朝ごはんも、様々な役割を持っています。午前中から元気に活動するために、ご家庭での生活リズムを見直してみてください。

(参考:乳幼児期を大切に〜心と体を育てるとき〜/東京都教育委員会)

★ 朝ごはんの役割 ★

① からだの目覚ましスイッチ(体温の上昇)

朝ごはんを食べると消化管が筋肉運動を始め、それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

② 脳の目覚ましスイッチ(脳の活性化 エネルギー補給)

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うエネルギーや栄養素を補充することができます。特に、脳で使われるエネルギーは、ブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝ごはんを欠食すると、12時間以上供給

がないことになってしまいます。

③ おなかの目覚ましスイッチ(排便の促進)

食べ物を食べることにより、大腸が動き出します。排便のリズムが作られ、便秘を予防します。

(参考:家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはん〜子どもの生活リズム向上ハンドブック〜 文部科学省)

★ 朝ごはん、何を食べてもいいの? ★

何かと忙しい朝です。朝ごはんを、おにぎりやパンだけや、お菓子を食事代わりにしていませんか?

ごはんやパン、麺類などの主食をはじめ、魚や肉、卵、豆などを使った主菜、野菜料理などの副菜を組み合わせ、バランスのとれた朝食を食べるといいですね。

1日を元気に過ごすためにも、家族みんなで朝ごはんを食べるようにしましょう。

☆手軽に朝ごはんポイント☆

- ・肉や豆腐、野菜を、汁ものなど一品にまとめる
- ・前夜の残り物を活用する
- ・冷凍したごはんを温めて使う

8月の保育園の給食献立で、朝ごはんにおすすめのメニューを紹介します。

マカロニ入りトマトスープ



材料(子ども5人分)

・マカロニ	25g
・鶏もも小間肉	75g
・たまねぎ	1/2個(100g)
・油	5g(小さじ1強)
・にんじん	1/3本(50g)
・キャベツ	3~4枚(100g)
・トマト水煮缶	100g
・ケチャップ	50g(大さじ3強)
・かつお節	15g
・砂糖	5g
・塩・こしょう	適量

つくり方

- ① かつお節でだし汁をとっておく。(1人分の水は180~200mlが目安です)
 - ② 鶏もも小間肉、たまねぎ、にんじん、キャベツを食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋で油を熱し、鶏もも小間肉とたまねぎを炒める。
 - ④ ③に①のだし汁、にんじん、キャベツを加え、やわらかくなるまで煮込む。
 - ⑤ ④にマカロニ、トマト水煮缶、ケチャップ、砂糖、塩、こしょうを加え、味を調える。
- ※マカロニは必要に応じ、下茹でしてください。
早ゆでのものは、そのままスープに入れて煮込んでください。

朝作ることが難しければ…シリアル+牛乳+フルーツ、パン+インスタント野菜スープ+チーズ、納豆ごはん+スティック野菜など、主食+主菜+副菜を組み合わせられるといいですね。

