

# 給食だより 10月号

令和5年9月28日 認定こども園一関南保育園

## 1日の元気は朝ごはんから

子供達に、「朝ごはん食べてきた？」と聞くと、「食べてきたよ」と答えてくれる子と「んー」と考え込んでしまう子がいます。食べてきても、パンだけご飯だけという子もいます。

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、下の『3つのスイッチ』を入れることができ、1日を元気いっぱい活動する準備が整います。

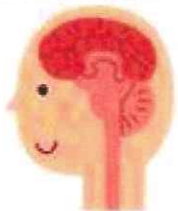
## 朝ごはんですイッチON!



【あたま】のスイッチ

【からだ】のスイッチ

【おなか】のスイッチ



脳は寝ているときもエネルギーを消費するので、起きたときにはエネルギー切れ。脳のエネルギー源である「主食」は必ず摂ろう。



朝ごはんを食べると体温が上がり、活発に体や頭を動かすことができる。



朝ごはんを食べると腸が動き始め、排便を促す。スッキリした状態で1日を過ごそう!

朝ごはんをしっかり食べるには、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？朝ごはんを食べる時間を十分に確保するためには、『早起き』をすることが大切です。そのためにも、早く寝ることが必要ですね。『早寝・早起き・朝ごはん』を目標に、日々の生活リズムを整えましょう。

## 朝ごはんステップアップ!



まずは主食を

しっかり食べよう!



簡単に用意できる

1品をたしてみよう!



栄養バランスを

ととのえてみよう!

主食+主菜+副菜+汁物



パンだけでなく、ハム、チーズ、レタスなどはさむ、ご飯だけではなく、簡単に用意できる、納豆、卵焼き、ウインナーなど1品増やして、スープに野菜、ウインナーを入れれば、ご飯やパン+スープだけでもOKです。

## 作ってみませんか・チーズハンバーグ(4人分)

【具】

豚ひき肉	200g
玉葱	小玉 1/2個(約 100g)
パン粉	15g
卵	1/2個
塩こしょう	適量

【クリームチーズ】

クリームチーズ	25g
コンソメ	小さじ 1/2(約 2g)
水	大さじ2
みそ	小さじ1
バター	小さじ2

【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにして油(分量外)で炒めさましておく。
- ②具をすべて(豚ひき肉、玉葱、パン粉、卵、塩こしょう)を混ぜ合わせる。
- ③②を4つに分けてハンバーグのたねを形成し、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ④チーズソースを作る。鍋に室温に戻したクリームチーズとコンソメ、水、みそを混ぜ合わせ、火にかける。温まったらバターを加えてとかし、焼きあがったハンバーグにかける。