

10からきゅうしょくだより10月

2015年

虹いろ保育所

日が暮れるのが早くなり、寒くなってきましたね…。

家に帰ると暗くなり、食事の仕度が忙しいかと思えます。これからの時期は、汁ものや鍋ものがオススメです！心も体も温かくなりますヨ！！

《朝ごはん食べてからだぼかぼか！！》

〈脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を〉

- 脳を動かすエネルギーは糖質！…主食
- からだを温かくするのはたんぱく質！…主菜



朝ごはんを食べないと
寒い！

〈朝ごはんを食べるとこんなイイことがある〉

- 体の活性化～いろいろな角度から刺激された脳が目覚める。
- 肥満防止～昼にお腹がすいて、一度にたくさん食べてしまうとエネルギーがたまりやすくなる。
- 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る。
- 脳のエネルギー源に～脳は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝ごはんではエネルギーの補給をする。
- 生活習慣病を予防～1日3回食べないと1回の食事量が多くなる。

朝寝坊夜型だと朝ごはんを食べずに、夜食を食べる。

《忙しい日の朝食の工夫》

- みそ汁の具を前日に用意⇒野菜などを切っておく
- 白いごはんにすぐに使えるものを混ぜて⇒納豆、しらす、のりなど

《忙しい日の夕食の工夫》

- 具たくさんの汁ものや鍋もの⇒肉や魚、野菜がいっぱい食べられます
- 乾物を常備⇒切干大根やヒジキを使って料理

* 『食の探検隊』 *

～おやつバイキング～

- 3～5才のクラスでおやつバイキングを実施しました。

いつもは、3～5才がいっしょのバイキングでしたが、今回はクラスごとにしました。

飲みものは、牛乳・りんごジュース・お茶の3種、それにジャガイモのから揚げやオープンサンドクラッカー、ミニチーズケーキと生野菜スティックのメニューです。



野菜もきちんと食べ、みんな楽しく食べていました。

～今月は『お箸の達人』～

- 3～5才で「お箸の達人」を実施します。正しい箸の持ち方などを実際の箸を使って説明しますので、お子さんに『お箸』（矯正はし×）を持たせてください。お箸を使ってゲームもします。ご家庭でも箸の持ち方についてお話ししてみてくださいね。

☆今月の新メニュー☆

- 春巻きの卵ピザ～春巻きの皮をピザ生地に見立て、卵と野菜を流しオープンで焼きます。
- かぼちゃとチーズのサラダ～かぼちゃとチーズにブロッコリーを加えたサラダです。
- きのこと焼きうどん～きのこが入った正油味の焼きうどんです。
- はちみつバターラスク～フランスパンを使ってラスクを作ります。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます
アドレスはこちら↓

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～