

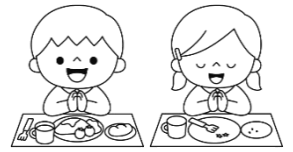
食育 だより

☺ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☺

ご入園、ご進級 おめでとうございます。
「食べることは、心身を健やかに保つために欠かせないものです。給食では、栄養バランスを考えながら、旬の食材を使った季節感のある内容を心がけています。

「今日のお給食は何ですか?」、「いただきます♪」、「ごちそうさまでした!」、「おいしかったよ♡」
子どもたちの元気な声が給食室の励みです。

4月



亀山市 健康福祉部

早寝早起き朝ごはん のススメ

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。「朝起きて、しっかりご飯を食べ、日中は思いっきり体を動かし、夜はぐっすり眠る」といった生活のリズムが乱れると体力、気力、意欲の低下を招きます。「早寝早起き朝ごはん」の習慣が身につくようにしていきたいですね。

★早寝★

睡眠中は、成長ホルモンの分泌、代謝の促進、骨の伸長、筋肉の成長、記憶の整理などが活発に行われます。

〈ポイント〉 日中はしっかり体を動かす。(程よい疲れにより、眠気を誘います。)

夕食後はゆったり過ごす。(飲食は控えます。)

暗く静かな環境をつくる。(光や音などの脳への刺激を抑えます。)



★早起き★

脳がしっかり目覚めることで、朝食の喫食や排便がスムーズになります。

〈ポイント〉 朝の光を浴びる。(ホルモンの分泌により、脳と体が目覚めます。)

目を合わせて、挨拶をする。(元気なコミュニケーションにより、気持ちが安定します。)

★朝ごはん★

エネルギーの補給、体温上昇による身体活動の促進、胃腸の働きの促進などにつながります。

〈ポイント〉 前夜にできる限り準備することで、朝の時間に余裕をもつ。

朝食前に簡単なお手伝いで体を動かす。(カーテンを開ける、テーブルを拭くなど)

「今日は何かな?」「おいしいな」など、家族で楽しい朝の時間を過ごす。

(一緒に食べることで食欲がわいたり、体調の小さな変化にも気づきやすくなります。)



※起床・就寝と食事を毎日決まった時間にすることで、体内時計や満腹空腹のリズムを整えましょう。

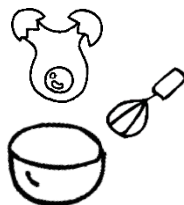
給食のレシピ紹介

ドーナツ



小麦粉	大さじ8弱	卵	1個弱
ケーキミックス	大さじ2強	水	適宜
スキムミルク	大さじ4	揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1弱	粉糖	少々

- 1.小麦粉、ケーキミックス、スキムミルク、砂糖を混ぜ合わせる。
- 2.卵、水を加える。
- 3.熱した油に落とし、揚げる。
- 4.粗熱をとり、粉糖をまぶす。



※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。



楽しくて おいしい給食に

給食はみんなで食べる「楽しくておいしい」時間です。栄養価を満たすことだけではなく、子どもたちが心も身体も健康に育まれるようにとの願いを込めて給食づくりをしています。

ポイント

- ① 旬の食材をできる限り使用する
- ② 食品添加物や農薬等に注意する
- ③ できる限り手作りを心がける
- ④ 食材の硬さや大きさなどを年齢や発達に合わせる

