



食育だより4月号

令和8年3月31日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

🌸入園、ご進級おめでとうございます🌸

新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、『早寝早起き』『三食の食事』をきちんととり、生活リズムを整えていきましょう。給食室でも子どもたちが元気に生活できるように、安心・安全・栄養バランスのとれた給食を作ります。「食育だより」は毎月1回ホームページにて発行します。ぜひご参考にお読みください。

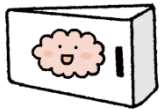


朝ごはん 3つのスイッチオン



私たちの体は、眠っている間もエネルギーを使っています。朝起きたときは、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べてエネルギーや栄養素をしっかりと補給して、元気に一日をスタートさせましょう。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

体のスイッチ



朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムが作られます。



朝ごはんの時短テクニック&まずは1品レシピ



朝、食欲のない子もいますし、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや冷凍した野菜を活用してスープやソテーにしたり、少しでも食べ物を食べ理想の朝ごはんに近づけましょう。

冷凍野菜を活用しましょう

野菜を冷凍しておくことで、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。

青菜

固めに茹でて水気をよく絞る。

キャベツ

ざく切りにしてさっと茹でるか、生のまま

人参

細切りや薄切りで茹でるか、生のまま

ソテーや
みそ汁の具に



*小分けにして保存袋に入れて冷凍します。野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

*冷凍保存をするので清潔な状態で調理するようにしましょう。

切り干し大根ごはん

<食材>

- 米 … 2合 (300g)
- 切り干し大根…12g
- 人参 …55g
- 醤油 …大さじ1強

切り干し大根をよく噛んで目を覚ましましょう

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻し、細かく刻む。
- ② 人参は短いせん切りにする。
- ③ ①・②・醤油・米を一緒に炊きこむ。
- ④ 炊き上がったご飯にかつお節を混ぜる。

*小分けにして保存し、朝は温めるだけでOK

*切り干し大根をよく噛んで目を覚ましましょう！