



# 2019年度 給食便り 5月

幼保連携型認定こども園



歌敷山保育園

5月になり気候がよくなってきました。運動量が増えて、子ども達の食欲もまし、給食もおかわりをしてたくさん食べられるようになりますね。

給食には「初めて食べるもの」「食べにくいけど体に良いもの」など、子どもの苦手な食材もあります。お友達と楽しく食事をする中で「これは何かな？」と食に興味を持ち、「一口食べてみようかな？」と苦手なものにチャレンジし、新しい味覚を広げていってほしいものですね。

今月の給食便りは「朝ごはん」についてです。

## ～朝ごはん食べていますか？～



朝ごはんは一日を活動的に、そして健康的に過ごすために欠かせないもので、朝ごはんを抜いてしまうと健康に影響が出ることもあります。

人が目覚めた直後は、脳や神経、内臓の働きが低下しており、血糖値も低い状態です。また、脳は寝ている間も活動しているため、起床時にはエネルギーが不足しています。このエネルギーをしっかりと補わないと、集中力や記憶力などに影響が出る可能性があります。

朝ごはんには、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで体を目覚めさせる役割も持っています。しっかりと目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れるためにも、朝ごはんをとることは大切だといえます。「朝は忙しくて、朝ごはんをとる時間がない」と言う人も多いと思いますが、朝ごはんにはお腹を満たすだけでなく、たくさんの役割があるので、ぜひ朝ごはんの時間を作って下さいね。

## ～朝ごはんを食べよう！！～



朝ごはんは何を食べていますか？

理想的な朝ごはんは「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。

- ・ 主食・・・炭水化物（脳や筋肉を動かすためのエネルギー源）  
ごはん、パン、麺類、シリアルなど
- ・ 主菜・・・たんぱく質（筋肉や血の源、人体組織の約4割を担っている栄養素）  
焼き魚、目玉焼き、ゆで卵、ハム、ベーコン、ウインナー、チーズなど
- ・ 副菜・・・ビタミン・ミネラル（生理機能の維持や代謝に関わり、神経伝達を助ける）  
野菜のお浸し、野菜炒め、野菜サラダ、果物、ヨーグルトなど
- ・ 汁・飲み物・・・不足している栄養を補ったり、のどごしをよくして食事を食べやすくする  
みそ汁、スープ、牛乳、野菜スープなど



## 朝ごはんを食べないとどうなるの？

- ・集中力がなくなる
- ・イライラする
- ・だるさや疲労を感じやすくなる
- ・太りやすい体質になる
- ・肌がある

## 美味しく朝ごはんを食べるために

- ・夜更かしをしないで早寝早起き
- ・毎日決まった時間に食卓につく
- ・少量でも食べる習慣をつける
- ・夜食をひかえる



## ☆5月の世界の料理は「アメリカ料理」☆

移民国家のアメリカでは、ヨーロッパやアジアなど様々な国の人達が移民してきたため、アメリカ先住民の食文化と様々な国の食文化が混ざりながら発展していきました。そのためアメリカ料理は牛肉、魚介、果物、豆類、乳製品など多種多様な食材を使用したものがたくさんあります。昔のアメリカは広大な土地の割に人口が少なかったため、少ない人数で効率よく生産ができるようにオートメーション化が進みました。それによって冷凍食品や缶詰、加工食品の生産が発展していったようです。その結果、ハンバーガーやフライドチキン、ホットドックなどが代表的なアメリカ料理になっていきました。

## ☆今月の献立より☆

### 「アメリカンクッキー」のレシピ（20個分）

#### 材料

薄力粉	180g
ベーキング パウダー	小1
バター	90g
砂糖	150g
卵	1個
チョコチップ	50g

#### 作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるう。
- ②オーブンを180℃で予熱する。
- ③バターを室温にもどし、砂糖、卵を入れ、全体が馴染むまで混ぜる。
- ④①を入れて均一な生地になるまで混ぜる。チョコチップを入れてざっくり混ぜ合わせる。
- ⑤生地をスプーンですくい、オーブンシートをひいた天板に丸く落とし、180℃で8~10分焼く。
- ⑥焼き立ては柔らかいのでそのまま冷ます。



## ☆給食室より☆

4月の食育では、食べ物を（赤→血や肉・骨になる 黄→力や体温になる 緑→体の調子を整える）グループに分けてお話をしました。ごはんを食べると自分の体の中でどんな働きをしているか分かってもらえたかな？

バランスよく、いろいろな物をいっぱい食べて、大きくなってね。

今月の人気メニューは、カレー、コロッケ、揚げ餃子、ドーナツでした。



※ 給食サンプルの近くに、簡単レシピをファイルに入れて置いています。

今月は「チーズ蒸しパン」です。