



給食室 栄養士 (今村・山下) 調理師 (福島・梅野・中嶋・古賀・境)

一日の元気をつくる朝ごはん

一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べる事は、おとなにとっても子どもにとっても大切です。

朝ごはんは目覚ましスイッチ

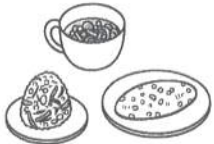
わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べる事で、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給しているのです。

また、朝ごはんをよくかんで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣につながります。このように、朝ごはんは脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。



忙しい朝は手軽にとれるものを

食べ物は、体の中の働きによって3つのグループ (黄、赤、緑の食べ物) にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで、栄養バランスを整えることができます。しかし、朝は慌ただしいので、前の日のうちに用意したり、夕食の残り物をアレンジしたりするのもおすすめです。また、混ぜご飯や野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養のバランスが良い朝ごはんになります。



子どもに伝えたい 食のマナー

姿勢よく食べる

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり、片手をさげたりせず足がぶらぶらする場合は、安定するように足置きなどを使い、背すじを伸ばして食べるように声掛けをしましょう。



今月の旬野菜

いんげん豆・おくら・南瓜・さつまいも・里芋・椎茸・大葉・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・冬瓜・ナス・ゴーヤ・舞茸・ミョウガ・ぶどう・梨・すだち・かぼす・いわし・鮭・さんま・イカ・エビ・昆布・ゴマ・くり
他