



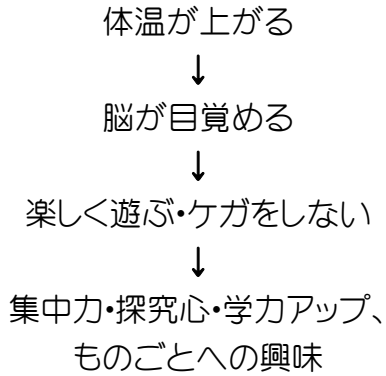
朝ごはんを食べるといいことがある！



朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。保育園で友だちと楽しく遊び、ケガが少なく集中力もアップします。

バランスのよい朝食を食べると



○ 脳のエネルギー源になる栄養素

…糖質（ごはんやパンなど主食となるもの）



○ 体温を上げる栄養素

…タンパク質（魚やお肉、卵など主菜となるもの）



× 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料、栄養ドリンク
だけでは朝食を食べたことにはなりません。
糖質やタンパク質を取り入れてバランスのよい朝食
を食べましょう。

朝、忙しい人にも簡単な朝食



- ごはん
- ゆで卵
- 牛乳

- 納豆ごはんや、鮭ごはん
- みそ汁やスープ



- 惣菜パン
- サラダ
- 牛乳



- おにぎり
- みそ汁
- フルーツヨーグルト



はじめはインスタントや冷凍のものからでも、食べる習慣・作る習慣がついてきたら手作りへステップアップしてみましょう！

旬の食材

さんま



秋はさんまの脂が20%を越え、最も美味しい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりの良い証拠です。

さけ



秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を促進します。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方もいろいろです。

ぶどう



糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。また、抗がん性があるポリフェノールも多く含まれています。



給食コラム



9月 デイサービス

おやつ作りのこと

風の子デイサービスは障害をもつ児童を支援する事業です。学校が休みの土曜日や長期休暇を含め、毎日か曜日を決めて小学生から高校生の子どもたちが通っています。平日は児童館の子どもたちとおやつをいただいておりますが、土曜日は職員と子どもたちでおやつを作ります。Aさんは偏食があるとのことですがホットケーキは好きで、ホットケーキは恒例のメニューになっています。ところがBさんはパン類が苦手で、「おやつ、いらんわ」の声があがります。材料にバナナやヨーグルト、シリアルを準備しておく、Aさんはバナナ入りのホットケーキに、Bさんはバナナやシリアルにヨーグルトをかけてパフェにします。

粉と牛乳を混ぜて、生地を作り、お玉ですくってホットプレートで焼くとホットケーキはお隣どうしでくっついて大きくなったり、すくう量で小さくなったりと不揃いになりますがそれも手作りの良さです。お誕生日の時はトッピングにチョコをかけてみました。

後片付けではCさんが熱心にしようしますが、意思に反して「しなければならない」となるとしんどくなります。「休憩もしてね」と必ず声をかけるようにしています。

これからもおやつ作りが楽しみになればと思っています。



子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～



**大人の判断や習慣で
子どもを縛らず
子どもが自分で判断して
正しく行動していけるように
広い心で見守って**

子どもは、たくさんの経験をすることで、心と身体を成長させていきます。大人がその場の都合で子どもを評価していると、ほんとうに正しいことがわからなくなり、子どもは混乱してしまいます。

子どもが自分で正しく行動できるようになるには、まわりの大人が正しく判断し、見守っていくことが必要です。

間違えることは誰にだってあります。一緒に歩いていきましょう。

