



10月 給食だより

大宮みちのご保育園

暑さも和らぎ、いよいよ秋本番をむかえます。木々も色づき始めて気持ちのいい秋風も感じられ、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。さんま・りんご・きのこ・栗など、旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、冬にむけて元気な体を作りましょう。



<朝ご飯を食べよう！>



なぜ朝ごはんが必要なの？

人は眠っている間にもエネルギーを消費するので朝起きた時には、エネルギー不足で体温も低い状態です。脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、大量に蓄えておくことができません。なので朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまったり、元気に遊ぶことができません。また、一回の食事があまり多く食べられない子どもにとって朝ごはんは大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんの効果

- ・体や脳のエネルギーになる
- ・体温が上がる
- ・排便をうながす
- ・生活リズムが整う

忙しい人も何か食べよう

- ・冷凍おにぎり
- ・チーズ、バナナ、プチトマト
- ・ホットミルク
- ・前日の残りを利用する



チュモッパおにぎり



<材料> 6個分

- ・ご飯 300g
- ・刻みたくあん 60g
- ・韓国のり 5枚
- ・白ごま 小1
- ・マヨネーズ 小1
- ・ごま油 小1
- ・塩 一つまみ

- ① ボウルにご飯と全ての食材と調味料を加え、切るように混ぜる。韓国のりはちぎりながら加える。
 - ② 1/6量を丸くにぎる。同様に計6個作る。
- ※大人はキムチを加えても美味しいです！