



# 4月給食だより



ご入園、ご進級、おめでとうございます！新入園児のお友達が加わって、保育園での新しい生活がスタートしますね。初めは緊張や不安でいっぱいだと思いますが、子ども達が毎日楽しくおいしい給食を提供できるように給食室一同頑張っていきますので、今年度もよろしくお願いします。



## ～ 生活リズムは朝ごはんから ～



乳幼児期の子どもは、脳と体の発育・発達のために体重1kgあたりエネルギーや栄養素が成人に比べて2～3倍多く必要です。

しかし、子どもの胃は大人よりも小さく、消化する力も未熟なため一度にたくさんの量を食べることができません。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝食を食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。



## 朝ごはん<sup>①</sup>で食べたい食材

朝ごはんに食べたい食材は、エネルギー源となる主食（ご飯、パンなど）、睡眠ホルモン生成のために必要なトリプトファン<sup>②</sup>が多く含まれる食材（牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、納豆・豆腐などの大豆製品、卵、バナナなど）、からだの調子を整える野菜や果物です。

※トリプトファンは、日中脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化します。朝食にトリプトファンの多い食材を食べることでスムーズな入眠につながります。

### 朝食おすすめメニュー

ピザトースト（ハム・チーズ）  
＋フルーツのヨーグルトかけ



納豆ごはん＋味噌汁

味噌汁は、前日に作り置きして温めるだけでもOK！



朝食にスムージーってどうなの？

手軽に作る事ができ、不足しがちな野菜を一度にとれ栄養満点ではありますが、朝ごはんのもうひとつ大切なことは「よく噛んで食べること」です。

「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。

また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸も動き始め、内蔵も目覚めます。朝の排便習慣にもつながるので便秘の予防にもなります。

噛んで食べる朝ごはんを目指しましょう。

