

令和7年4月

# 給食だより

明星っ子こども園

## 御入園・御進級 おめでとうございます



暖かい陽気と共に、新年度がスタートしました。入園・進級、おめでとうございます。ワクワクとドキドキの4月。今年度も元気いっぱい毎日を過ごしてほしいと思います。私たち、給食室も子どもたちとたくさん関わりながら、安全でおいしい給食を作り、楽しい食事や食に関する体験を通して、食への関心もてるような環境作りをしていきたいと思います。今年度もよろしくお祈りします。



### 朝ごはんを食べよう！

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計（概日リズム）には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんて前進する臓器の「抹消時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「抹消時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1. 体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動をする事ができません。



#### 2. 身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。



#### 3. 必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



#### 4. お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

### 給食の人気メニュー！ 鶏肉のケチャップ煮の紹介

〈材料〉幼児1人分

- ・鶏肉 … 60g
- ・塩こしょう … 少々
- ・酒 … 1cc
- ・片栗粉 … 3g
- A ケチャップ … 8g
- A 砂糖 … 1g
- A うすくち醤油 … 1cc
- A 水 … 5cc

1. 鶏肉をボウルに入れ塩コショウをまぶし、酒を入れて揉み込んでおく。
2. Aの材料を鍋に入れて、加熱する。
3. 1の鶏肉に片栗粉をまぶし、180度に熱した油で揚げる。
4. 揚げた鶏肉に2のケチャップソースを絡めて完成。