

# 11月の給食だよ

令和6年10月31日

そが中央保育園

肌寒い日が増え、だんだん秋も深まっていきました。おいしい食べ物が多いこの季節は食欲も増してきます。朝食をしっかりと食べて、元気に登園しましょう。

## 朝ご飯を食べよう！

朝ごはんを食べると、たくさんのメリットがあります。

◎体や脳のエネルギーになる

◎体温が上がる

◎脳の働きを活発にする

◎排便を促す



朝ご飯を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させたり、朝の排便を促し便秘を予防する効果もあります。

子ども達は朝食がなかなか進まないこともあるかと思います。朝食時の食欲は、しっかり睡眠をとること・家族と一緒に食べることでアップすると言われています。朝は忙しく、家族でゆっくり朝食を取るの難しいかと思いますが、少しずつ意識してみてください。また起きた直後にご飯を食べようとするとなかなか進まないで、ある程度目が覚めてから食べられるよう、早寝早起きを心がけ、時間に余裕を持てるようにしていきましょう。



## バランスの良い朝ご飯とは？



以下の栄養をとれるようにしていきましょう。

- ① **炭水化物でエネルギー補給**：一口大のおにぎりにしたり、納豆やしらすをかけ変化をつけると食べやすくなるでしょう。
- ② **たんぱく質で体温を上げる**：ハム、ウィンナー、ゆで卵などでしっかりたんぱく質をとりましょう。チーズやヨーグルトなどそのまま食べられるものを用意しておく、朝の時短にも繋がります。
- ③ **野菜やフルーツを食べてビタミン補給**：野菜は具たくさんの味噌汁やスープにすると食べやすくなり、水分や塩分も同時にとることが出来ます。味噌汁やスープは前日に準備しておく朝の準備が楽になります。バナナやみかんなどすぐ食べられるフルーツを用意しておくのも良いでしょう。

## 「10月の絵本給食」

たんぼぼ組・さくら組  
「おばけのてんぷら」

10/11 にさつまいもの天ぷらと、かきあげを作りました。さつまいもの天ぷらはおばけの形に型抜きして作りました！みんな「おばけのてんぷらだ！」と気付いてくれて、さつまいもの天ぷらからパクパク食べていました♪



## 「11月の絵本給食」

たんぼぼ組・さくら組  
「おにぎり」

11/6 にたんぼぼ組、11/15 にさくら組でおにぎり作りを行う予定です。お楽しみに！

おにぎり



そが中央保育園