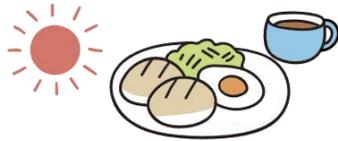




朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。



★朝ごはんて体内時計を整える

1・目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中核時計を前進させ、朝ごはんて臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く

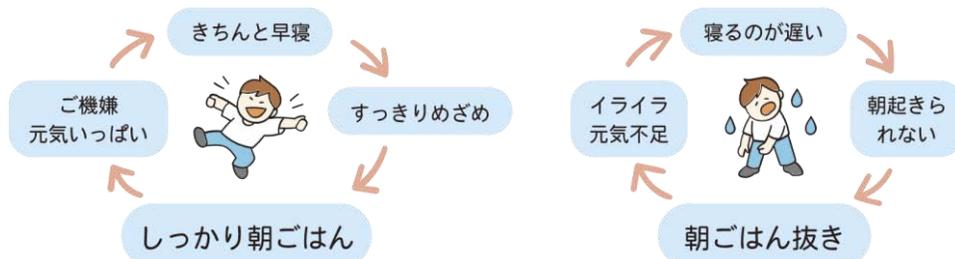
朝ごはんて末梢時計が動く



2・生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞



★朝ごはんてしっかり栄養補給

1・朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2～3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。

2・朝:昼:夜の食事のバランス

朝ごはんは昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想は朝:昼:夜 同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。



3・朝ごはんて食べたい食材

・ごはん(米)

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。



・納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんてプラスして必ず摂取しましょう。



・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



4・朝ごはんづくりのコツ

・パターン化すると楽!

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

・夕食時に朝ごはんの準備をしておく楽!

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の時間短縮につなげましょう。まとめて作って冷凍しておくのもおすすめです。

・総菜はたくさん作って冷凍して使いまわすと楽!

「ひじきの煮物」や「小松菜のふりかけ」を作って冷凍しておこう! ごはんて合わせるとチャーハンに、卵と合わせるとオムレツに。ひと手間加え主食・主菜に変身します。

5・朝ごはんてしっかり食べるための生活チェック

- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る前は激しい活動をしな
- 寝る時は部屋を暗くする
- 朝はゆとりを持って起きる
- 朝の光を浴びる



献立表

2022年05月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	ごはん、鶏のちゃんちゃん焼き風、ゆかりじゃがいも、すまし汁	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/鶏肉、塩、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、ふりかけ、/ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、塩、/牛乳、/ほうれんそう、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、牛乳、油、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、ほうれんそう蒸しパン	432 19.4 10 6.5	21土	ごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みそ汁	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、塩、コーン、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう、だし汁、みそ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	430 16 14.6 6.1
06金	ごはん、こいのぼりバーグ、キャベツの和え物、ゆでやさい、コンソメスープ	牛乳、/おこめリング、/米、/鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、油、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、塩、ケチャップ、ソース、砂糖、/キャベツ、砂糖、酢、しょうゆ、油、/いんげん、にんじん、/ほうれんそう、にんじん、豆腐、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/ホットケーキミックス、マヨネーズ、牛乳、ココア、ココア、砂糖、水、油、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、かぶとパンケーキ	446 17.3 14 2.9	23月	ごはん、鮭フライ、キャベツとりんごのサラダ、田舎スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/さけ、塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、酢、油、塩、/レーズン、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、塩、パセリ粉、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、塩、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、マカロニ、きな粉	452 21 10.9 4.9
07土	ピピンバ、ポテトサラダ、わかめスープ	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、塩、ごま油、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、/コーン、たまねぎ、わかめ、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	413 15.5 15.8 5.3	24火	食パン、ボーケビーンズ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/食パン、/豚ひき肉、酒、大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、塩、パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、塩、/オレンジ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、とりそぼろごはん	488 20 13.4 8
09月	鮭の三色丼、大豆のサラダ、野菜スープ、りんご	牛乳、/タマゴボーロ、/米、さけ、塩、酒、油、コーン、塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、砂糖、/大豆、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、塩、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、あおのり、油、塩、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、青のりポテト	378 17.4 11 9.3	25水	ごはん、タンドリーチキン、ほうれん草の磯あえ、ちんげんさいのスープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏肉、塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト、/ほうれんそう、はくさい、のり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/りんご、さつま芋、バター、砂糖、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、さつま芋とりんごの甘煮	373 15.8 8.3 3.5
10火	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華スープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、ごま油、ごま、塩、/わかめ、ねぎ、にんじん、水、塩、中華だしの素、ごま油、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、マヨネーズ、コーン、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、チーズホットケーキ	450 18 15.1 3.6	26木	ごはん、さけのパン粉焼き、コールスローサラダ、豆腐スープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/さけ、酒、塩、マヨネーズ、パン粉、チーズ、パセリ粉、油、/キャベツ、にんじん、塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/豆腐、ほうれんそう、にんじん、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/えだまめ、かぼちゃ、にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、油、砂糖、塩、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、夏野菜ケーキ	436 20.7 13.5 3
11水	中華丼、かき玉汁、パナナ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、水、中華だしの素、塩、/しょうゆ、片栗粉、/卵、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩、片栗粉、/パナナ、/牛乳、/さつま芋、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、大学芋	464 14.3 12.6 3.4	27金	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、みそ汁、パナナ	牛乳、/おこめリング、/米、/豚肉、豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、/もやし、たまねぎ、ねぎ、だし汁、みそ、/パナナ、/牛乳、/じゃがいも、塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、芋もち	436 16.8 12.9 7.2
12木	ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのあえ物、かぼちゃのおすまし	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、片栗粉、みそ、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、塩、/牛乳、/大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、大豆蒸しパン	477 20.1 14.7 3.9	28土	ごはん、肉じゃが、みそ汁、オレンジ	牛乳、/ビスコ、/米、/豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、だし汁、グリルピース、/ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だし汁、みそ、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	451 16.3 15.5 5.8
13金	ごはん、凍り豆腐と鶏肉の煮物、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁	牛乳、/おこめリング、/米、/鶏肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう、納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、だし汁、みそ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油、牛乳、ココア、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、ココアクッキー	425 19.5 11.8 6.8	30月	ごはん、オーロラチキン、野菜スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/鶏肉、酒、塩、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、にんじん、ピーマン、ケチャップ、みそ、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、マヨネーズ、ツナ缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、ツナパン	395 17.3 12.2 3.6
14土	ごはん、とりつくね、人参とブロッコリーの甘煮、みそ汁	牛乳、/ビスコ、/米、/鶏ひき肉、塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、だし汁、片栗粉、/にんじん、ブロッコリー、砂糖、塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、みそ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	452 19.5 16.3 4.1	31火	ごはん、ボーケチャップ、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/豚肉、塩、ケチャップ、ソース、砂糖、水、キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/豆腐、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/パナナ、ヨーグルト、はちみつ、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、パナナヨーグルト	443 18.6 16.7 2.2
16月	ごはん、さけのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/さけ、塩、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおのり、塩、/にんじん、砂糖、塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/ヨーグルト、砂糖、オレンジ、りんご、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、フルーツヨーグルト	351 17.7 8 4.7					
17火	ごはん、じゃがそばろ、野菜の塩ごま和え、ちんげんさいスープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/じゃがいも、油、塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう、塩、ごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、豆腐、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/ホットケーキミックス、豆腐、砂糖、ごま、油、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、ごまドーナツ	434 15.8 13.6 6.3					
18水	チキンカレー、きゅうりと大豆のサラダ、ミルクスープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、グリルピース、/きゅうり、コーン、大豆、にんじん、酢、油、塩、/ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、塩、牛乳、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト、砂糖、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、りんごのコンポート	408 15.9 11.8 6.8					
19木	ミートスパゲティ、マセドアンサラダ、コンソメスープ、パナナ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、/ほうれんそう、たまねぎ、豆腐、水、洋風だしの素、塩、/パナナ、/牛乳、/米、納豆、しょうゆ、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、納豆ごはん	524 19.9 14.8 8	平均栄養価:エネルギー434kcal/たんぱく質17.8g/脂質12.9g/食物繊維5.2g/食塩相当量1.4g ※献立に記載されている食材には献立や食材は事情により変更する可能性もあります。 ＜今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)＞にんにく、にら、えだまめ 夏野菜であるえだまめは食べやすくておやつに登場します。楽しみにしてください！				
20金	ごはん、白身魚のポテトクリーム焼き、大根サラダ、野菜スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/たら、塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま、/たまねぎ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、塩、/牛乳、/さつま芋、砂糖、油、水、小麦粉、ベーキングパウダー、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、おひいものソフトクッキー	423 15.9 9.6 4.5	ピックアップしたもの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。				