



# 給食便り

希給食第3号  
希望の星保育園  
平成28年9月1日  
園長 兼城佐代子

毎日厳しい暑さが続いておりますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。

暑い夏を乗り切るためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して規則正しい生活を送りましょう。特に朝ごはんは1日のパワーの源です。食べてから登園する習慣をつけましょう。



- \* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- \* 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。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と食べましょう!

元気な1日は  
**朝ごはん**から

元気に過ごすための  
おすすめ食材

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりや炒めごはんにしたり納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べてたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れると食べやすくなります。前の日にブロッコリーを茹でておく、レタスをちぎっておいても手軽に食べられますね。

## 朝からモリモリ食べるコツ!!

### 朝起きた時「お腹がすいていること」

夕飯は夜8時までには済ませ、夕食後の果物やデザート、お菓子を食べる時は量を少な目に!

### 起床時間を早くしましょう!

ちょっと早く起きて顔を洗ったり身支度をしたりして「朝ごはんを食べる」スイッチを入れてあげましょう。

### 「朝の楽しみ」をひとつ

ヨーグルトやチーズ、キャラクターもののウインナー、フルーツなど朝のメニューに子どもの好きな物をひとつプラスすると楽しみになっていいですね!

### 家族一緒に食べる

子どもの様子を見ながらサポートしてあげましょう。



## 朝ごはん食べたよ!

### シール貼りにご協力ください

楽しみながら、朝ごはんの習慣を付けるために朝ごはんを食べてきた日はシールを貼って下さいね。まずはぱんだ組・らいおん組さんから始まります。玄関ホールに準備してありますので、登園したらお子さんと一緒に貼ってあげて下さい。朝のお忙しい時間ですが、ご協力お願いします。



# 簡単♡朝ごはんのレシピ

## 鮭じゃこおにぎり

- 材料 (2個分)
- ごはん 80g (大人茶碗1杯)
  - 焼き鮭 15g (大さじ1杯)
  - ちりめんじゃこ 10g (大さじ1杯)
  - ごま 少々
  - 青ねぎ 少々



### 作り方

- 焼いた鮭の身をほぐす。  
(鮭フレークを使用してもOKです)
- ちりめんじゃことごまをフライパンでカリッと炒める。
- ボウルにあたたかいごはんと①、②と細かく刻んだねぎを加え、2等分してラップで包んで握る。

※前日に作って冷蔵庫に入れ、朝レンジであたためてもおいしくいただけます。

※具たくさんのみそ汁か果物と合わせると栄養満点!!

## 気を付けてあげましょう！誤飲と誤嚥

**誤飲**・・・コインやたばこ、ボタン電池など食べ物でない物を食べてしまうこと。

**誤嚥**・・・食べ物が食道に入らずに気管から肺に入ってしまいます。乳幼児の気管の径は1cm未満、大人は2cm程度のため、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ、窒息の原因となります。

### 誤飲・誤嚥事故を防ぐポイント

#### ※ 室内での注意

親指と人差し指で作る輪に入る大きさの物は子どもの口に入ります。その大きさの物は子どもの手の届かない場所に置くことが最も大切です。



#### ※ 食事時の注意

- 寝た姿勢で食べる、歩きながら、遊びながらの「ながら食べ」はしない。
- よく噛んでいるか、様子を見守る。
- 口の中に食べ物がある時は、お話をしない。
- 食べている最中に、子どもの肩をたたいたり、大声で呼んだり、びっくりさせない。
- 車の中で豆類は絶対に食べさせない。急停車や揺れが誤嚥を招くことがあります。

#### ※ 食材の使用上の注意

- 5歳ぐらいまでは、乾いた豆類や豆類が入っているチョコレートなどは食べさせない。
- ミニトマトやうずらの卵、キャンディーチーズなどの球形のものは、2つか4つに切る。
- ウインナーやフランクフルトは輪切りではなく縦に切りましょう。

