



# 4月



## ご入園・ご進級おめでとうございます



給食が  
はじまります!

いよいよ新年度が始まりました。元気いっぱいの新しいお友達を迎え、給食室も新たな気持ちでスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら安全でおいしい給食を心をこめて作ります。また少しでも苦手なものが食べられるように工夫していきたいと思います。今年度もどうぞよろしくをお願いします。



## 朝食について

朝ごはんは1日のはじまり！  
しっかり食べて健康な体と心をつくろう！



### ★ 朝食を食べないとどうなるの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



### ★ 朝食でとりたい栄養

#### ① 炭水化物

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



#### ② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計のリセットしたり体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう！



#### ③ ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



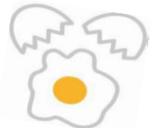
### かんたん！朝ごはん

#### 『しらすと塩昆布のおにぎり』



- ・材料  
ごはん100g しらす10g 塩昆布5g 醤油1g
- ・作り方  
温かいごはんに、しらす・塩昆布・醤油を入れてにぎる。

#### 『落とし卵の味噌汁』



- ・材料  
野菜30g  
だし汁150g・味噌6g・卵1個
- ・作り方  
①だし汁で野菜を加熱し、味噌を加え味を整える。  
②卵を入れふたをし火を通す。

### ★ 困った！① 熱がでた時 ★

【今年度は、育児の中でのありがちな困った時の対処法をご紹介します】

- ・まずは水分をこまめに補給し食事は消化吸収の良いものを！
- ・熱があっても食欲がある時は・・・普段と同じ食事でもOKですが、熱で胃腸が弱っていることもあるので、消化吸収の良いお粥や 煮込みうどん、野菜スープなど水分が多いものがおすすめです。
- ・熱があっても食欲がない時は・・・無理に食べさせようとせず、食事からの水分補給を優先させましょう。高熱が出ると汗や呼吸から水分が失われ、脱水症状を起こしやすくなります。麦茶や糖質、塩分が補給出来るイオン飲料、さっぱりした野菜スープなどをこまめに飲ませるように心がけましょう。
- ・熱が下がってきたら・・・お粥などの穀類中心の食事からおかずを増やしていきます。体力を回復させる為にも、たんぱく質やビタミンを含む消化の良い食材を盛り込んでエネルギーを補給しましょう。繊維質の多い野菜や海藻類、油脂の多いチーズなどは消化しにくいので避けましょう。食事の量は様子を見ながら調整しましょう。
- ・これもおすすめ・・・熱で体が熱く感じるようなら、ひんやりしたゼリーやシャーベットやヨーグルトなど、冷たいものを口にする事で気分がスッキリします。