



食育だより

令和3年7月 長野市保育・幼稚園課

朝ごはんを食べて、元気に過ごそう！

朝ごはらは、眠っていた頭や体を目覚めさせるスイッチです。朝ごはんを食べて、体の内側からスイッチを押して、1日を元気に過ごしましょう。

～朝ごはんをしっかりと食べるには？ お腹を空かせて朝ごはんを迎えることが大切です～

一日の始まり、朝ごはん

朝ごはらは、午前中活動するためのエネルギー源です。朝ごはんを食べないと集中して遊ぶことができません。

朝ごはんをしっかりと食べるためには、朝しっかりと起きること。起きたばかりは、胃腸の働きが悪く、食べる意欲がありません。朝食の30分前には起きられるといいですね。

寝ている間は、体をつくっています

体をつくる成長ホルモンは、22時から2時の間に、就寝後2時間ほど経ってから出始めます。20時から21時の間には、寝られるといいですね。

また、成長ホルモンは満腹時には出ません。食べ物は、消化されるのに3時間から4時間かかります。寝ている間に、成長ホルモンを十分に出すためには、18時から19時くらいには夕ごはんが食べられるといいですね。夕ごはらは、就寝時に成長ホルモンが働いて体をつくる際のエネルギー源になります。



～夏場の食中毒予防～

気温・湿度が高い気象条件が続くこの季節、
食中毒の原因になる細菌がとて増えやすくなっています。

身体の小さな子どもは、わずか量の菌でも下痢や嘔吐といった食中毒にかかりやすく、症状が重くなりがちです



＜お願い＞

お弁当箱・はし・はし箱・水筒・コップは、毎日きれいに洗ってください。
お弁当箱や水筒のパッキンやパーツを外して洗い、しっかり乾かしましょう。



《 7月の献立紹介 》 鶏ささみのレモン風味

材 料	分量(幼児4人分)	作 り 方
鶏ささみ	200g	① 鶏ささみは筋を取り除き、一口大にそぎ切りにする。 酒、塩をふりかけ、しばらく置く。 ② パン粉等で水気を取り、片栗粉をつけて、油で揚げる。 (フライパンに油を多めにひき、焼き揚げにしてもよい) ③ しょうゆ、砂糖、レモン汁を混ぜ合わせておき、熱いうちからめる。 ※ 片栗粉をつけて火を通すので、パサつくささみもやわらかく食べられます。
酒	大さじ1/2	
塩	少々	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	適宜	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
レモン汁	大さじ1弱	