



5月号

令和7年5月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

新年度が始まり一ヶ月が経ちました。新しい環境・生活になれてきたかなという中で、ゴールデンウィークが始まり、旅行や遠出をしたり、お家でのんびり過ごしたりすることで、整ってきたリズムを崩しがちです。そこで、朝食をとることで生活リズムのリセットしてみませんか。

幼児期から朝食習慣を身につけるために

朝食の役割



朝食は、1日をスタートさせるために大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムを整える役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよく噛んで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

どんな朝食にする？

朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何かを食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げて水分補給にもなります。

朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。(下記に例を載せました)



一緒に食べる



朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食を一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。幼児期は、食生活の基本を築く時期ですので、供食を心がけるようにしましょう。毎日は難しくても、お休みの日などをうまく活用するとよいでしょう。

世界の料理を食べよう

5月16日(金)は「イタリア料理」を堪能します！！

ミートソーススパゲティ

サイコロサラダ

ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



ー カレーうどん ー

<材料・4人分>

油	小さじ2杯	干しうどん	300g
豚肉(小間切れ)	200g	または	
人参	80g	茹でうどん	3~4 袋
玉葱	240g		
だし汁(かつおだし)	1500 cc		
砂糖	小さじ4杯	A	
塩	小さじ1/2 杯		
しょうゆ	大さじ2杯		
カレー粉	小さじ2杯		
かたくり粉	大さじ2杯		

豚肉を鶏肉に変えたり、油揚げを加えたり、茹でた小松菜やほうれん草を彩として飾るなど、いろいろなアレンジを給食でもしています。

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、玉葱は薄切りに切る。
- ② 鍋に油をひき、豚肉と①の野菜を入れて、炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて、煮る。
- ④ 途中で③からあくが出てくるので、あく取りをする。
- ⑤ ④の野菜が柔らかくなったら、調味料 A を加える。
- ⑥ ⑤が沸騰したら、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑦ うどんを茹でる(もしくは湯がく)
- ⑧ 器にうどんを盛り付けて、上から⑥をかける。



文責：栄養士