



食だより 秋号

令和2年 11月
さいたま市保育課
栄養士

秋が深まるにつれて朝夕の寒暖差も大きくなってきました。体調を崩しやすい時期なので、よく食べ、よく寝て、よく遊び、風邪を吹き飛ばすような丈夫な体を作りましょう！
元気な1日のはじまりは「朝ごはん」から。簡単に済ませることが多い朝食ですが、実はとても大切な意味を持っているのです。本号は「朝ごはん」についてお伝えします。

知っていますか？朝ごはんの働き



頭と身体のウォーミングアップ

朝ごはんを食べると胃や腸が動き始めます。それによって作られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上げて、身体は1日の活動の準備をします。

朝食を食べないと、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。

朝ごはんは身体にとって一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています！

午前中の大切なエネルギー源

空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが足りない状態です。

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。また、体を動かすエネルギーも不足しているために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。

朝ごはんを食べて、寝ている間に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うエネルギーや栄養素を補給しましょう。

●さいたま市の食育なびは、食育に役立つ情報を発信！

●食育なびで、かんたんで美味しい保育園給食のレシピをゲット！



食育に役立つ情報を発信しています。 <http://www.saitamacity-shokuiiku.jp/>

「食育の基礎知識」食事バランスガイド、食育の取組事例

「レシピ検索」小・中学校や保育園の給食レシピ

「地産地消」市の農産物や特産品、農業に関する情報

「食の安全・食中毒」食中毒事件や食品の自主回収などの情報

「市の施策・事業」食育推進計画、小・中学校の給食だより



朝食にサラダや果物を！

身体に活力をつけるためや、脳がブドウ糖を消費する時にビタミン、ミネラルは欠かせません。

※保育園では誤食を防ぐために、ぶどうは1/4~1/2に切って提供します。



主食でエネルギーをチャージ！

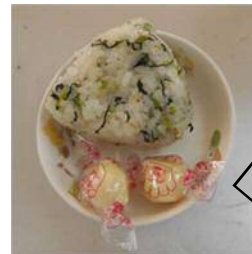
主食は、ごはん、麺類、パン等の炭水化物で。炭水化物が消化、分解されるとブドウ糖が生じます。脳はブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、主食をしっかり摂りましょう！

汁物は具たくさんがおすすめ！

汁物の具に肉、魚（粕汁、クラムチャウダー等）、卵（かき玉汁等）、大豆製品（ポークビーンズ等）、いも類、野菜類を合わせると、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがグッと摂れます。

小松菜おにぎりにチーズを添えて

炊けたご飯に茹でておいた小松菜とごまでおにぎり+チーズ
炭水化物、ビタミン、カルシウム、鉄分が摂れます！



シェフ、農家さん、八百屋さん、保育者等、皆で「ヨーロッパ野菜でシェフ給食」を実施しました！

食事は健康の維持などの栄養面だけでなく、もう1つ大切な役割があります。

それは、家族や仲間と一緒に楽しく食べること！

ビーツ、バターナッツカボチャ、カリフラワーをはじめとするヨーロッパ野菜の栽培が盛んな、さいたま市岩槻区にある東武第二保育園では、地域交流を大切にしながら食育を推進しています。

地元産のヨーロッパ野菜を取り入れたシェフ給食を10月19日（月）の「食育の日」、「地産地消の日」に実施し、みんなで一緒に楽しく会食をしました。

（※毎月19日は「食育の日」、「地産地消の日」です。）

主食： フォカッチャ

主菜： 鶏肉とロングパプリカのトマト煮

副菜： カリフラワーサラダ

汁物： バターナッツカボチャのポタージュ

デザート： ビーツのティラミス



子どもたちは、シェフや農家さんと一緒にヨーロッパ野菜の給食をいただきました。