

きゅうしょくだより

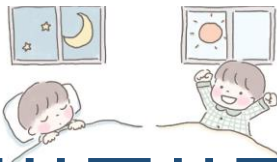
アソビスイチ 令和7年7月号



梅雨はまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。
暑い日が続くと、体力や食欲が落ちたり、十分な睡眠を確保できず夏バテしやすくなります。
生活リズムを整えながら栄養・睡眠を確保して健康第一に、楽しい夏を迎える準備をしましょう。



～生活リズムを整えよう～



そのためには…

早寝早起きが大事！

子どものからだと心が健やかに成長するためには、一日の生活リズムやよい生活習慣をきちんと身につけることが大切です。

そのためには、早く起きて朝食をしっかりと、夜も早く寝て睡眠をしっかりとといった生活習慣を身につけましょう。生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。子どもたちがよい生活リズムや生活習慣を身につけるには、家族の協力が不可欠です。まず家族が率先して行動し、よい生活リズムや生活習慣が自然と身につくような生活を送りましょう。

朝食を食べよう！

朝食を食べると、眠っていた脳やからだが目覚めます。朝ごはんを食べないと脳を働かせるエネルギーが不足し、からだのだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計によって一日の生活リズムが整います。

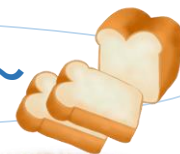
子どもが元気にすくすくと成長するためにも、朝からしっかり食事をとることが大切です。

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



～簡単！朝食レシピ～



・バナナトースト

材料

・バナナ 2枚 ・食パン 8枚切り1/2枚

作り方

1.食パンのみみを取り、食べやすい大きさに切る。（手づかみ食べしやすい大きさ）
バナナも食べやすい大きさに切る。

2.1の食パンにバナナをのせ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。



・野菜3種のスープ

材料

・キャベツ、にんじん、玉ねぎ 各小さじ1
・水 120cc ・コンソメ 少々 ・塩 少々

作り方

1.野菜は粗みじんにする。鍋に水を入れ、切った野菜を入れ柔らかくなるまで煮る。
2.野菜が柔らかくなったらコンソメ、塩を入れて味を調える。



おしらせ



7月の献立に使用されている卵アレルギー食材



卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの



・ロールパン
・うどん
・ぶどうパン

