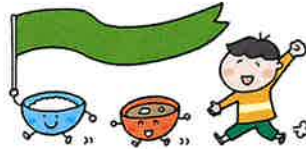


令和8年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

早寝・早起き・朝ごはん



こどもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、体力や気力の低下などにつながります。早起き、早寝、そして朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝食をよく噛んで食べましょう

よく噛んで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めるため、よく噛んで食べましょう。



朝食を抜くとどうなるの？

朝食を抜くと、エネルギー不足になったり、午前中に体温をうまく上げることができなくなって、基礎代謝量も減っていきます。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

ミートローフ

●材料	(4人分)	
ひき肉	200g	
玉ねぎ	100g	
ベーコン	3枚	
卵	1個	
アスパラ	2本	
にんにく	}	
しょうが		適量
醤油		

- ① アスパラを茹でる。卵は、ゆで卵にする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と混ぜ合わせ下味をつける。
- ③ アルミホイルをしき、その上にベーコンを少し重なるように並べる。ベーコンの半分くらいに②の分量をのせる。その上に①のアスパラ、卵を並べ、残りの②をのせる。最後にベーコンで包み、アルミホイルでふたをし、オーブンで焼いて完成！