

給食だより

5月号

穏やかで気持ちのいい季節となりました。入園・進級して1ヶ月ちょっとが過ぎ、新しい生活に慣れてきた頃ですが、体や心に疲れが出やすい時期もあります。生活リズムを整え元気に過ごしたいですね。

朝すっきり起きてごはんを食べよう

「生活リズムを整える」といいますが、どうしたらいいのでしょうか。

ポイントは早起き・早寝・朝ごはんです。

早起きが元気のもと

生活リズムを整えるのに、大切なのは朝の光です。目が朝の光を感じると身体が目覚めるホルモン「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは脳と体を目覚めさせ日中活動しやすくするとともに、イライラを抑え、機嫌のいい状態にしてくれるよう心のバランスを整える役割があります。また、セロトニンの分泌は、眠りに誘う働きをもつホルモンの生成にも関わっているのでセロトニンがしっかり分泌されていないと、寝つきが悪くなります。



セロトニンを増やすポイント

- ①朝起きたら朝の光を浴びる。
- ②朝ごはんをよく噛んで食べる。
- ③体を動かし、人と関わる。

(顔と顔をあわせたコミュニケーション)



朝ごはんの効果

実は、寝ている時にもエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間にも働いているため、朝起きたときには脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいのではなく、朝ごはんで大切なことはよく噛んで食べることです。よく噛むことで脳や消化管を目覚めさせることができます！

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2025年5月19日 給食室

つくってみませんか？

新じゃがと焼き豆腐の炒め煮



5月23日の献立

《材料：こども4人分》



じゃがいも	200 g	水	70 ml
たまねぎ	120 g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	40 g	酒	小さじ1
さやえんどう	20 g	みりん	小さじ半分
焼き豆腐	90 g	砂糖	小さじ2
豚こま切れ	110 g		
炒め油	大さじ1		

《作り方》

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。
- ③さやえんどうは茹でて斜めに切る。
- ④焼き豆腐は食べやすい大きさに切るか、手でちぎっておく。
- ⑤鍋に油を熱し、たまねぎ、豚肉を炒める。
- ⑥じゃがいも、にんじんを加えて油が全体になじんだら、水を加えて煮る。
- ⑦野菜がやわらかくなったら、調味料を加える。
- ⑧最後にさやえんどうを加える。