5月給食だより

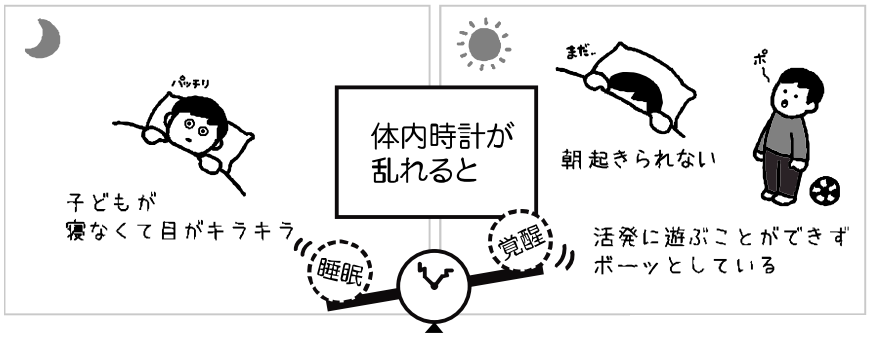
魚津市健康センター

朝ごはんで元気にスタート

新年度が始まって１か月が経ちました。新しい環境で疲れも出やすいときです。元気よく園生活を送れる様に朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えることです。二つ目が日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから１日をスタートさせることを心がけましょう。

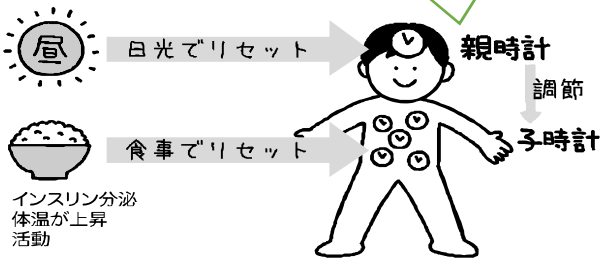
体内時計が乱れる原因

体内時計が乱れることで、なかなか寝付けない、朝起きられない、朝ごはんが食べることができない、そして日中もボーっとして元気に活動することができないといった状況が生まれます。その原因としては、最近は寝る前に見るスマートフォンなどのブルーライトが大きな問題となっています。また、夕食が遅すぎて、胃腸が活発に動いている状態で眠りにつきにくい、朝ごはんをおいしく食べることができないといった、夜型の生活になってしまうといったこともあります。



○健康生活チェック

- ☐ 朝の光を浴びる
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 休日も寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- ☐ 夕食は寝る2～3 時間前に食べ終わる
- ☐ 夜のブルーライト（スマートフォン等）は厳禁とする
- ☐ 寝る時は激しい活動をしない
- ☐ 寝る時は部屋を暗くする



トマトでお花パン

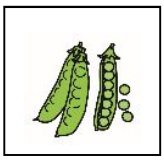
（材料１人分）

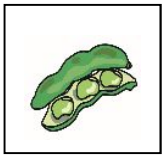
ミニトマト	２粒
水菜	少々
食パン	１枚
マヨネーズ	少々
溶けるチーズ	適量

（作り方）

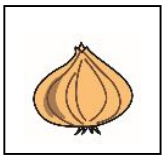
①ミニトマトは３つにスライスしておきます。
　水菜は５㎝くらいに切ります。
②食パンにマヨネーズを薄く塗って溶けるチーズをのせます。
③その上半分にトマトを並べます。下半分に水菜の茎を並べ、間に葉先を並べます。
④トースターでこんがり焼きます。

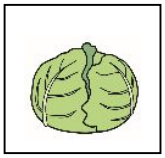
食べ物クイズ　Q.この季節（きせつ）の野菜（やさい）の名前（なまえ）はなんというでしょう？

①


②


③

④


⑤


答え：①ぐりんぴーす ②そらまめ ③あすぱらがす ④しんたまねぎ ⑤はるきゃべつ