

朝ごはん甘いものを食べると…

朝は忙しいので、サッと準備できるものがないと思うと、手軽なパンにしがちではないでしょうか？パンの中でも砂糖をたっぷり使った菓子パンは子どももグズらずによく食べてくれて忙しい朝の味方ですよね。しかし、そんな朝から甘いものを食べていると様々な危険があります。

眠ってから何も食べていなかった脳は朝起きたときには飢餓状態。そこへたっぷりの砂糖が体の中に入ると、血糖値がグンと急上昇してしまいます。

そのようなときは…

●**集中力を失う**

●**イライラする**

●**やる気をなくす**

などデメリットがあります

それに加えて「**肥満**」になりやすく、将来「**脳血管疾患**」になる恐れもあります。

そこでおすすめなのは「**たんぱく質+ごはん or パン**」を意識すること！

同じパンでも、サンドウィッチやホットドッグにする等、砂糖を大量に使わないメニューに変えてみましょう。さらっと食べられる卵かけごはんやおにぎりとう豆腐のみそ汁等の組み合わせもおすすめです。また、最近ではたんぱく質が豊富なインスタントスープなども売られているので、忙しい朝にパンと一緒に食べるのもおすすめです♪



電子レンジでハムエッグ🍳 (インスタグラムより)

- ① ハムの大きさより一回り大きい皿にラップを敷き、ハムをのせます
- ② ハムの上に卵を割って、爪楊枝で黄身に数か所刺し、穴を開ける
- ③ 卵の上にハムを置き、ふわっとラップをしたら、電子レンジで1分ほど加熱したら出来上がり。(ハムの厚さや卵の大きさによって加熱時間を調節してください)

年末年始のおねがい

年末・年始のお休みについてのアンケートのご協力ありがとうございました。例年、予定人数よりも出席人数が少なく、給食を多量に廃棄せざるを得ない状況です。

SDGsを心がけていることもあり、年末・年始のお忙しい中恐縮ですが、お仕事がお休みになり欠席する方は、分かった時点で園に伝えていただくようご協力をお願いいたします。

12月14日はもちつき

今年のもちつきは給食でもちは食べずに、もちつきの様子を見たり杵や臼にさわったりしてみます。ばなな・ぶどう組は鏡餅をつくり、みかん組以下の子どもはもちを触ったりして感触を楽しみます♪
もちつきの文化を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



もも組職員イチオシメニュー

三色丼 バンサンスー すまし汁
フルーツポンチ

…もも組の様子…

給食の前に野菜が出てくる絵本や歌を歌うと給食に入っている野菜を気にして「にんじんあったー！」と教えてくれて、「はくさいはいってるかな？」と聞くと「これかな？」と探す姿があります。

12月に
たべたいもの

