



9月 給食だよ

2026年9月1日

港区志田町保育室

9月になりますが、まだまだ厳しい暑さの日が続きそうです。9月は暦の上では秋ですが、暑さによる疲れが出やすい時期でもあります。また、今月は芋掘り遠足があったり、運動会に向けての練習も始まります。バランスのよい食事と十分な休息を心がけ、元気に過ごしたいですね。

毎日、朝ごはん食べていますか？

1日3食の中でもおそろかにされやすい「朝ごはん」。しかし、活動的に1日を過ごすために朝ごはんには大切な役割があり、**健康的な生活リズムを整える上でも欠かすことは出来ません。**

朝ごはんは、眠っている間に休んでいた体や脳を目覚めさせ、1日を元気にスタートするための重要な食事です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体や脳にエネルギーが補給されます。さらに朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果も報告されているそうです。（農林水産省HPより）

「朝は時間がなくて食べられない」というときは、**栄養バランスよりも、まずは何か一口でも食べることから始めてみましょう。**おにぎりやパン、バナナ、ヨーグルトなど、手軽に食べられるもので大丈夫です。朝ごはんを毎日の習慣にして、元気いっぱい1日をスタートしましょう！

朝は時間との勝負！お手軽で服も汚れづらいおすすめメニュー



① サッと出すだけ！ パン、チーズ、バナナ

→パンとバナナでエネルギー源である糖質を、チーズでタンパク質と脂質を補えます。これに牛乳や豆乳をつけたらさらにタンパク質と水分を同時に摂取することができます！

② おにぎりは冷凍ストック！ おにぎり、みそ汁

→おにぎりの具は鮭フレークやしらすにすればタンパク質を補うことができます。また、まとめて作って冷凍ストックしておけば朝はレンジで温めるだけで食べることができます。季節の食材を混ぜ込めばバリエーション豊かに飽きずに楽しむこともできます。



食育活動報告 どんな風に育つかな??

すずらん組で野菜の水耕栽培に挑戦しています。人参のヘタとキャベツの芯を水に漬けてどのように成長するか日々観察をしています。葉や茎が出てくると「先生見てー！葉っぱが伸びてきたよ。」と元気いっぱいに教えてくれました。この観察を通して生きている命を日々いただいていることを感じ、食べ物のありがたみや残さず食べる大切さを感じてもらいたいと思っています。

キャベツ



にんじん

