

1月 給食だより

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント
2026年1月 栄養士 鶴頭

新たな1年が始まりました。年末年始はご家族でゆっくり過ごせたでしょうか。久しぶりの保育園での生活に慣れるまで時間がかかるかもしれません、早寝早起きを心がけ、少しづつ生活リズムを整えていきましょう。その第一歩が「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べ、体をおこし、元気よく園生活が送れるようにしていきたいですね。今年度も残すところあと3ヶ月です。おいしくバランスの良い給食作りを心がけ、冬の寒さに負けないように子どもたちの健康づくりをサポートします。

体内時計のカギをにぎるのは『朝ごはん』

わたしたち人間のからだには『体内時計』が備わっています。目覚め、日中の活動そして睡眠などの『体内リズム』をつくったり、体温や血圧、ホルモン分泌などを調節したりする大切な機能です。

この『体内リズム』が生活習慣の変化などによりずれてしまうと、目覚めが悪く寝つきにくくなってしまいます。そこでご紹介するのが体内時計のスイッチを押してくれる『トリプトファン』というタンパク質です。脳を起こしてくれる『セロトニン』と夜の睡眠の質を高めてくれる『メラトニン』をつくり、朝ごはんに食べることで体内リズムを整えてくれます。

〈トリプトファン〉が多く含まれている食材



〈朝ごはんのちから〉

左にある食材を食べることで体内時計が正しくリセットされます。またよく噛んで食べることによって脳が覚醒したり、胃腸が動きだすことでスムーズな便意を促したりします。

〈おすすめの朝ごはんはみそ汁〉

みそ汁は、大豆製品の味噌や魚のうまみ成分（かつおだし、あごだしなど）を取ることができます。また豆腐や魚の缶詰などのタンパク質や野菜を加えて具沢山にする一品で主菜、汁物をまかなうことができます。

1月7日は七草の日！

病気にならず元気に過ごせるように、からだに優しい旬の7つの草（野菜）を入れたおかゆを食べる食文化があります。お正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休ませてあげる日でもあります。

《葉の部分にも栄養がたくさん！》

参考文献 [大根やかぶの葉の栄養] 捨てずに食べたい！根との栄養の違い | カゴメ株式会社
普段は根の部分を食べることが多い大根やかぶですが、葉の部分はβ-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンC、ビタミンK、葉酸などのビタミン類やカリウム、カルシウムなどのミネラル類も豊富に含みます。葉や茎は太くて硬いイメージがありますが茹でてしっかりと火を通せば柔らかく食べやすくなります。

1月7日の給食で提供します！

ご飯と一緒に食べよう！おすすめの朝ごはんレシピをご紹介！

「鯖缶を使った具沢山みそ汁」

缶詰でお手軽に！



○材料(幼児2人分)

- ・さば水煮缶 : 80g(1/2缶)
- ツナ缶などでもOK！
- ・まいたけ : 25g(1/4パック)
- まいたけはビタミンDが豊富で免疫力アップ！
- ・キャベツ : 30g(葉1/2枚)
- ・味噌 : 6g(小さじ2)
- ・水 : 300ml

○作り方

- ① キャベツはざく切りに、まいたけは一口サイズに切る。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、キャベツ、まいたけの順に鍋に入れる。
- ③ 具材に火が通ったら、汁気を切ったさば水煮缶をほぐして入れる。
- ④ 味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちさせれば完成。



かつおだしなど魚のだしを使えばさらに『トリプトファン』を取ることができます！
お椀にかつお節をひとつまみ入れてからみそ汁を注げば即席かつおだしみそ汁に！