

食育だより

R7.5 仙台袋原あおぞら保育園

入園・進級して1ヶ月が経ち、笑顔が増えお友だちと元気に遊ぶ姿も見られます。これからやってくるゴールデンウィーク。おでかけする機会が増え、どうしても生活リズムが崩れがちになります。この機会にもう一度生活リズムを見直し、整えていくことを心がけましょう。

～朝ごはんはなぜ大事？～

朝ごはんを食べるとエネルギーや栄養素が補給され、寝ている間に低下した体温が上昇し、体や脳が目覚めます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便が促されます。

朝ごはんを美味しく食べるには…？

○夜ごはんを食べた後に間食をしていませんか？

寝る3時間前には夕食を済ませ、間食は摂らないようにしましょう。

早くごはんを食べ、早く寝ると朝に自然とお腹が空いて目覚めます。

○朝食30分前には起床していますか？

起き抜けは胃腸の働きも不活発…朝食の30分～1時間前には起床して胃腸の準備を整えましょう。



～ 今日から始めよう！かんたん朝ごはん ～

＼おにぎり＋具たくさん味噌汁でエネルギーチャージしよう！／

【おにぎりのバリエーション】

- ・しらす＋青のり
- ・ツナ＋青菜
- ・ほぐした鮭＋ごま
- ・コーン＋かつお節
- ・チーズ＋かつお節
- ・干しえび＋枝豆



【味噌汁のバリエーション】

- ・春キャベツ＋人参＋卵
- ・かぶ＋かぶの葉＋油揚げ
- ・新たまねぎ＋人参＋絹さや
- ・豚ひき肉＋にら＋もやし＋コーン
- ・じゃがいも＋豆腐＋わかめ＋人参
- ・豆腐＋菜の花＋しいたけ＋新たまねぎ



【5月の食育活動予定】

2日(金)・・・こいのぼりカレー

23日(金)・・・そらまめのさやむき
(みかん組)

26日(月)・・・お誕生日お茶会

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

そらまめ

空に向かって伸びるように育つ姿から名前がついたと言われる「そらまめ」。ふかふかしたさやに包まれた豆には、たんぱく質やビタミンB群等の栄養がたくさん含まれています。

保育園では、そらまめをカレーやポタージュに入れて提供します。これから初夏に向けてのみ出回る旬のそらまめをぜひご家庭でも食べてみてくださいね。

