



食育だより

R6.5 仙台袋原あおぞら保育園

入園・進級して1か月が経ち、子どもたちの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、体や脳が目覚めます。寝ている間に低下した体温を上昇させます。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、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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はしていませんか？

寝る3時間前には夜ごはんを済ませ、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。

○朝ごはん30分前には起床していますか？

起き抜けは胃腸の動きも不活発・・・朝ごはんの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 ～

新玉サラダ

- ① 小松菜を食べやすい大きさに、新玉ねぎは薄いスライスにする。
- ② 耐熱皿に①を載せてしんなりするまで電子レンジで温める。(3～5分程度)
- ③ お好みでかつお節と醤油やドレッシングをかける。



かりかトースト

- ① 食パン(8枚切り1枚)にマヨネーズ(小さじ1)をぬる。
- ② しらす(5g)、青のり(適量)を食パンにのせる。
- ③ トースターでこんがり焼いたら完成。

そら豆おにぎり

- ① そら豆(50g)はさやから外し、塩ゆでする。
- ② ご飯(200g)にそら豆、チーズ(20g)、かつお節(3g)、塩少々を加え、混ぜる。
- ③ ②をラップで包み、丸く握る。



【5月の食育活動予定】

21日(火)・・・ばなな組そらまめさやむき

27日(月)・・・5月以上児お誕生お茶会

30日(木)・・・みかん組そらまめさやむき

※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。

そらまめおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のそらまめ。5月に食育活動として、さやむきを行います。活動では絵本『そらまめくんのベッド』を読み、さやむきスタート。そのそらまめをカレーやかき揚げ、ポタージュに入れておいしくいただきます。

柏もち・ちまき

端午の節句に食べられるようになった柏もちやちまき。柏の木の葉は新芽が出てから古い葉が落ちるとい珍しい特性から「子孫繁栄」「家系が絶えない」といわれています。一方ちまきは、中国の詩人・屈原を供養するためのもので、屈原の命日の旧暦5月5日にちまきを食べる習慣が残り、日本に伝わりました。

