



食育だより

R5.5 高館あおぞら保育園

入園・進級して1か月が経ち、保育園では子どもたちの笑顔も増えお友だちと元気に遊ぶ姿も見られます。しかし、中には不安な気持ちから今までとはリズムが変わってしまったお子さんもいるかもしれませんね。また、連休の疲れで休み明けは体調を崩しがちになるので、もう一度生活リズムを整えましょう。

きちんと食べよう！朝ごはん

朝ごはんの役割

- ①寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする
- ②ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える
- ③脳のエネルギー源の糖質補給する



○夜ご飯を食べた後に間食はしていませんか？

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。

早くご飯を食べ、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。

○翌日の朝ごはんの準備をお子さんと一緒にしてみませんか？

米とぎや野菜をちぎるなど、朝ごはんの支度を一緒にすることで、自分が準備したご飯だから食べてみたい！と、朝ごはんを食べる意欲につながります。



〈旬の食材で朝から簡単レシピ〉

～レンジで新玉サラダ～

- 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を乗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。
- *新玉ねぎは火を通すと柔らかく甘くなるのでお子さんでも食べやすいです。

～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】

22日(月)・・・5月以上児お誕生お茶会

※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。さやむきのお手伝いをしてもらう予定です。絵本『そらまめくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。ドライカレーやポタージュに変身します。少くせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。

子どもの日

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^{くわんげん}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。

