



食育だよ!

R2.5 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。これからやってくるGW。自粛の中、自宅で何をしようかお考えの方は、家庭菜園はいかがでしょうか。今はプランターでも収穫できる作物の苗がお店に並んでいます。収穫までのお世話の大変さを知ること、生産者や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育む機会になります。ぜひ挑戦してみてくださいね。

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を補給する



○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。



<かんたん朝食メニュー>

おにぎり+具たくさん味噌汁

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
- ・かつお節+粒コーン



ロールサンド+牛乳+フルーツ

ロールサンドのバリエーション

- ・ハム(小さく刻んで)+コーン+マヨネーズ
- ・桃缶+クリームチーズ
- ・ツナ+きゅうり(みじん切り)+マヨネーズ
- ・炒り卵+ケチャップ



*具はペースト状の方が、はがれにくく食べやすいです。

【5月の食育活動予定】

～以上児～

今年度育てる野菜の苗を決め、その食物について知識を深める活動をします。

～未満児～

旬の野菜や果物に触れ、給食に入っている食材に興味関心をもつ活動を行います。

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。また、クッキングは当分の間、中止とさせていただきます。

筍のお話

春の旬の食材といえば、「筍」。春のお料理には欠かせない食材です。さて、筍の中のふしとふしの間に、粉が固まったような白いツブツブとしたものが付いているのを目にすることがあると思います。正体は、「チロシン」と呼ばれる成分です。チロシンは、カラダの元気をサポートしてくれる成分だと言われています。炊き込みご飯や煮物に入れて食べてみましょう。

