



# 食育だより

R3.5 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。保育園生活に慣れてきている一方で、子どもたちには疲れも出てきているようです。早寝・早起き・朝ごはんを意識し、元気に過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

## 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を補給する



○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。

### 旬の食材で朝から簡単レシピ

#### ～春キャベツアスパラの卵とじ～

- ①春キャベツを千切りに、アスパラは斜め切りにする。アスパラは電子レンジで温める。
- ②バターを溶かしたフライパンで①を炒め、火が通ったら、溶き卵を入れて塩コショウで味を整える。

**忙しい朝ですが、少し余裕がある！という時に  
プラスもう一品作ってみてはいかがでしょうか**

### 【5月の予定】

17日(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。

### 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を高める作用があります。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

