



# 食育だより

R6.5 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、脳に刺激を与えて脳の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？

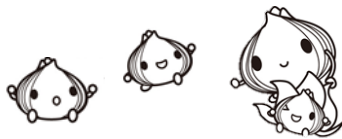
起き抜けは胃腸の働きも不活発・・・朝食の30分～1時間前には起床して胃腸の準備を整えましょう。



## ～ 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。



### 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)・・・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をスタートさせ、カレーやかき揚げ、ポタージュに変身させます。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。

## 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。

