

食育だより



2017年5月
わかまつ保育園

新年度がスタートし、1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じられます。少し疲れが出てくる頃かもしれませんが、体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきましょう。



【朝ごはんは一日のスタート】

「国民栄養調査」などの機関によると、日本人の朝食欠食率は増加傾向にあります。子どもの朝食抜きは、大人になっても続く習慣となってしまう。幼いうちから朝食を取る習慣を身につけるようにしましょう。

【朝食を食べる習慣を身につけよう！】

忙しい朝の時間、きちんとした朝食をとる習慣を身につけることはとても難しい事です。朝食を食べる習慣がなかった場合、まずは飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど、空腹時は胃が刺激を受けやすいので胃に優しいものを選ぶと良いでしょう。

だんだん朝食をとる習慣が身についてきたらおにぎり、パンといった、すぐに用意できるものをとると良いでしょう。さらにバナナを1本加えて食べると朝からより元気よく健康的に活動できます。

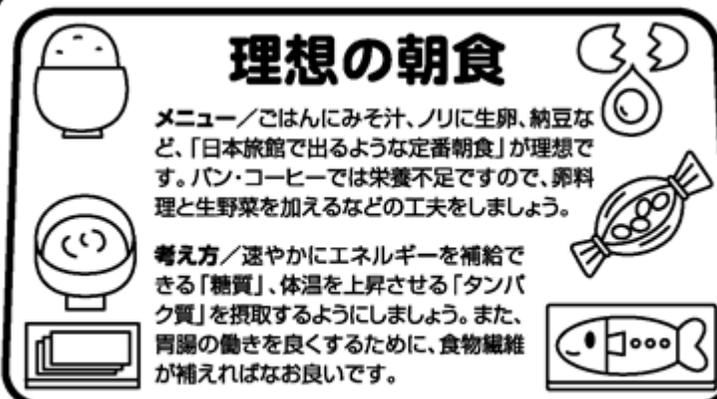
【朝ごはんを食べないでいるとどうになってしまうの？】

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支えるエネルギー源の供給です。朝食を食べてこないと脳と体に栄養が行きわたらず、園での活動に支障が出たり、イライラしやすくお友達とけんかをしてしまう原因にもなります。

理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。



朝ごはんは一日のスタートです。しっかり食べて脳と体が活発に活動できる準備を整えましょう。

🔍 今月のレシピ紹介 🍴



★ミートローフ(豆腐・ひじき)★ (分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

- ひじき…0.3g (1.5g) 豚ひき肉…30g (150g) 木綿豆腐…30 (150g)
- たまねぎ…20g (100g) 片栗粉…5g (24g) 油…1g (5g) ケチャップ…4g (19g)
- ウスターソース…2g (10g)

<作り方>

- ① ひじきを水で戻してざく切りにする。
- ② 豆腐はしっかり水切りする。
- ③ たまねぎはみじん切りにして炒めておく。
- ④ 鉄板にクッキングシートをひいて細長い半月型にする。
- ⑤ 180℃のオーブンで30分程焼く。
- ⑥ ケチャップとソースを煮立てて切り分けた肉にかける。