



食育だより4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい環境に慣れ、食事を楽しみ、元気に過ごせるよう調理室では子どもたちの喜ぶ美味しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。今年度もよろしくお祈りいたします。

朝ごはんを食べて毎日を元気に過ごしましょう

① 体温の上昇効果

朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温を上げてくれます。朝ごはんは眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしています。

② エネルギー源や栄養素の補給

寝ている間も人間はエネルギーを使っています。そのため、朝ごはんをしっかり食べて寝ている間に使ったエネルギーや栄養素を補給することで午前中を元気に過ごすことができます。

③ 便秘の予防

朝ごはんを食べることによって胃が大腸を動かす信号を送り、排便のリズムが作られます。

●生活リズムを身につけるポイント

- ① 早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう
- ② 夜は早く寝ましょう
- ③ ごはんは毎日同じ時間に食べましょう
- ④ たくさん遊んで体を動かしましょう

★納豆チャーハン★

材料〈幼児 5人分〉

米……………150 g	油……………6 g
鶏ひき肉…25 g	酒……………2.5 g
人参……………25 g	塩……………1 g
万能ねぎ…25 g	醤油……………5 g
ひきわり納豆…25 g	かつお節…1 g

- ①お米を炊く
- ②人参はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする
- ③鍋に油を熱し肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める
- ④納豆を③に加え、調味して加熱する
- ⑤炊きあがったごはん④とかつお節を混ぜる

楽しい食卓を作りましょう！

・お腹をペコペコにしてから食事を摂ろう

生活リズムが乱れていたり、間食が多かったりすると空腹を感じにくい状態になってしまいます。「空腹は最高の調味料」とも言われているので適度な空腹感を感じる状態で食事をする習慣をつけましょう。そのためには食事の時間を決めて体内サイクルを作ってあげることも大切です。

・家族と一緒に楽しい食事を

大人と同じものを食べて会話をしながら食事をするのでおいしさを共感することができたり、大人の食べる姿を見て食事に興味をもつようになります。

