



食育だより4月号

令和6年4月1日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

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。今年度もよろしく願います。

朝食を食べて毎日を元気に過ごしましょう



朝食を食べることによって睡眠から活動へと心身を切り替え、体内リズムと生活リズムを整えることができます。新しい環境に慣れるためにも朝食をしっかりと食べて規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

朝食を食べることこんな効果があります！



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。

楽しい食卓作りをしよう

・お腹を空かせて食事を摂ろう



生活リズムが乱れていたり、間食が多いと空腹を感じにくい状態になります。空腹だと食事でも一段と美味しく感じられるのは子どもも同じです。そのためにも、食事の時間を決めて体内サイクルを作ってあげることが大切です。

・家族と一緒に食べよう

大人と一緒に食事することは子どもの安心につながります。また、信頼出来る大人が食べる姿を見て、食べてみようという気持ちになることもあります。家族や友達と食事を楽しみ、身も心も満足する経験は、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。

4月の献立より

カレーのオニオンソースかけ



《幼児4人分（大人2人分）》

カレー…4切れ、塩こしょう…少々

小麦粉…大さじ1、油…大さじ1、玉ねぎ…1/2

★砂糖、酢…小さじ2、★醤油…大さじ1

★水…100ml

《作り方》

①魚に塩こしょうで下味をつける。

②①に小麦粉をまぶしオーブンの天板に並べて油をかけて焼く。（フライパンでも可）

③鍋に油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを甘みが出るまで炒めて★の調味料を加えて煮る。

④皿に②を盛り付けて③のソースをかける。