



食育だより

令和4年 4月 発行
(作成者)管理栄養士
大田なつき

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。

園では美味しい給食を用意して、お子さまの楽しい園生活を支えています。

今回の食育だよりでは、生活のリズムを整えることの大切さを取り上げていきます。

早寝、早起き、朝ごはん 4月は生活リズムを整えましょう!!

【早寝の大切さ】

★睡眠のリズムが、成長に欠かせないホルモンの分泌や、記憶の定着に関係しています。

◎早く寝るために必要なことは

- ・日中にしっかり体を動かすこと
- ・夕食後は静かに過ごすこと(寝る準備)
- ・寝る時には暗く、静かな環境をつくること

★ 毎日同じ時間に寝ること(一番大切です!!)

【朝ごはんの大切さ】

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べたいけど、時間がない…そんな時におすすめのメニューを紹介します。



＊ 簡単 朝ごはん ＊

納豆しらす丼



まな板なしで簡単に作れます。
あったかご飯に適量のせれば完成♪



【材料・分量】(作りやすい分量)

ご飯 ……100g

しらす ……5g

ヒキリ納豆 ……30g

刻みのり ……お好みで



【作り方】

ご飯に納豆(たれを混ぜる)、しらす干しは(さっとお湯で湯通し)のをのせ、刻みのりをのせて完成♪



納豆しらす丼に★果物や野菜味噌汁を足すとバランスもよくなります。



お弁当が始ります



月1回のお弁当の日がスタートします。あまり気負わず、楽しみながら作りましょう。
ご飯:主菜:副菜=3:1:2の割合にすると栄養的にもバランスが良くなります。

★ お弁当日の協力お願い ★

プチトマト、ぶどう、ゼリー等は誤って丸飲みし、喉に詰まらせる可能性があります。
お弁当にトマトやぶどうを入れる時は1/4カットをすると丸飲みを防ぎます。
お弁当の日は食材配慮のご協力をお願いします。(ガイドラインより)

噛む力は年齢や食経験など、個人差があります。
自宅での噛む練習もとても大切です。
自宅で食べる時にも家族が見守りながら、安全な食べ方の練習を教えてください。

