



ご入園・ご進級おめでとうございます。園児達にとって、お部屋の移動や新しい担任の先生やお友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。園に慣れるように、登園時間や食事時間を考え、ご家庭でも生活リズムを整えましょう。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。



大人も子どもも、健康のためには、夜はぐっすりと眠り、朝は決まった時間に起きてごはんをしっかりと食べ、昼間は元気に体を動かす！という生活のリズムがとても大切です。

【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



【朝ごはんの大切さ】

★体の小さな子どもにとって、一食はとても重大です。幼児期は、体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素量が大人の2~3倍。しかし、子どもの胃は小さく、一度に食べることができません。

- ◎朝ごはんに食べて欲しい食材
 - ・ 米、パン(エネルギー源になる)
 - ・ 豆腐、納豆、卵、魚、肉(体温を上昇させてくれ、効率よく体が動くようになる)
 - ・ 野菜や果物(不足しがちなビタミン・ミネラルを補う)

◎一皿ごはんでも良いので、お米を中心として組み合わせてもらえたら良いと思います。無理せずに、できることからやってみましょう。



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なく済みます。



★ しらす・チーズおにぎり ★ (大人2人+こども1人分)

【材料・分量】

- ご飯400g
- しらす30g
(しらすは塩抜きして冷凍しておくとう便利)
- チーズ15g(約1枚分)
- 醤油小さじ1/2
- ゴマや青のり少々(お好みで)

全てを混ぜて、おにぎり🍙にし、フライパンで焼くと香ばしさが出ておいしくいただけます。あとは味噌汁をプラスすれば栄養満点朝ごはんになります。

