



食育便り



2021年 4月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL) 43-2019

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待膨らむ新年度に際して心新たに安心しておいしい食事作りを心がけ、「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食を提供に努めます。本年度も宜しくお願い致します。

朝ごはんしっかり食べていますか？

朝食は、寝ている間に消費したエネルギーを補い脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があります。その他に、睡眠中に低下した体温を高めることや生活リズムを整える役割もあります。一日の活動にスイッチを入れるために朝食はしっかり食べましょう。

朝食を抜くとどんな影響があるの？



脳のエネルギー不足で集中力がなくなりイライラしやすくなるさや疲労を感じやすくなるよ



睡眠で低下した体温が上がりにくく基礎代謝が低下して太りやすくなるよ



朝食にオススメの食材

・お米

脳のエネルギー源であるブドウ糖を安定して供給してくれます。

・たまご

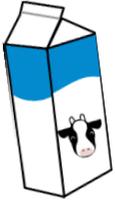
良質なたんぱく質が含まれているため長時間体内でエネルギーを放出してくれます。また、腹持ちがよいため間食防止にもつながります。

・果物

ビタミンやミネラル、食物繊維など一日に必要な栄養素を多く含んでいます。特にブドウ糖などのエネルギー源が多く含まれているバナナがオススメです。たんぱく質を含むヨーグルトなどの乳製品と一緒に取ると腹持ちがよくなります。

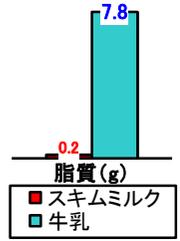


○°。子どもたちの健康づくりにスキムミルクを出しています。○°



スキムミルクは牛乳から脂肪分を取り除いているので、動物性脂肪が極めて少なく、低エネルギーで良質の「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミンB2」など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

特にミロを混ぜたミロミルクは、子供たちも喜んで飲んでくれます。



端午の節句(こどもの日)

端午の節句は男の子の健やかな成長を願う日です。

もともとは病気や災いをさける行事でした。その行事のために使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が武士の言葉や道具に似ていることからだんだんと男の子の行事になっていったという話があります。



～男の子の健やかな成長を願う食べ物～

◎たけのこ

竹のように真っ直ぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。

◎「鯉」や「出世魚」

“勝男”になぞられる鯉や鱸(スズキ)、鯽(ぶり)のような出世魚は縁起の良い食べ物とされ将来の活躍を願って食べられています。

◎柏餅

柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから子孫繁栄を願う食べ物とされています。