



食育便り



2024年 4月 認定こども園 大津保育園 (TEL) 46-5811
 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、栄養満点の給食の提供に努めます。本年度も宜しくお願い致します。

朝ごはんを食べよう！！

《朝ごはんの効果》



○体や脳のエネルギーになる



○体温が上がる



○排便を促す



朝ごはんを食べることで寝ている間に使用したエネルギーや栄養素を補給され、五感を刺激し体や脳が寝覚め寝ている間に低下した体温を上昇させてくれます。また、よく噛むことで脳の働きが活発になります。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め内臓が目覚め、朝の排便活動につながります。



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。具だくさんのスープや味噌汁に、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しておくで簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。



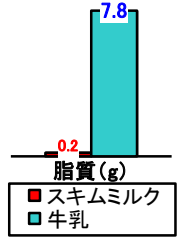
朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

◦。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。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



身体に大切なカルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

