つちざわこども園　５月６日（木）　発行

食育だよりNo.2

☆入園・進級から1ヵ月が経ちました。園での生活や給食にもずいぶん慣れてきた様子です。暦の上では夏になりましたが、まだまだ気温が低い日がありますので体調管理に十分注意して過ごしましょう。

おたんじょう会

５月１２日（水）、６月１６日

※先にお知らせしていた通り、今年度も父兄の給食試食会は行いません。ご理解の程よろしくお願いします。

お弁当の日

５月２８日（金）

元気な１日は朝ごはんから！！

忙しい朝に、しっかりとした朝ごはんを食べることを怠ってしまうことがあると思います。しかし、朝ごはんにはとても重要なことがあります。

●体のリズムを整える

ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。

●体温を上げる

人の体温は寝ているときは下がっており、それが朝ごはんを食べ栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できるようになります。

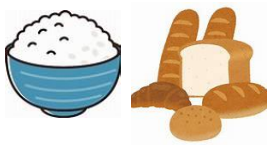
●脳のエネルギーを補う

炭水化物は消化され体内でブドウ糖に分解し、脳のエネルギー源となります。また、脳の働きが活発になり、集中力が高まりやすくなります。

《朝ごはんにおすすめの食べ物》

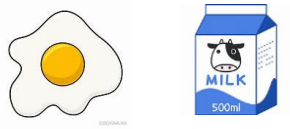
①ご飯、パンなどのデンプン質を含む
『炭水化物』

脳はデンプンや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップに必要なエネルギー源のひとつです。



②乳製品やチーズ、卵などの良質な
『タンパク質』

タンパク質は筋肉や贈位を作る栄養素のひとつで体内時計をリセットします。栄養素を体に運び、朝の体温を上げるので元気に遊ぶことができます。



③野菜や果物などの
『ビタミン・ミネラル』

ビタミン・ミネラルには、体力をつけるためやブドウ糖を消費するのに欠かせない栄養素です。

お家で食育

これだけは伝えたい食事のマナー

お互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー.子どものうちから身に着けておきたいですね.。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけましょう。

- ●「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をする
- ●食べている最中は、席を立たない
- ●姿勢よく食べる
- ●テーブルにひじをつかない
- ●口に食べ物が入っている時は喋らない
- ●口を閉じて噛む

試してみたい！

～旬のたけのこ料理～

◆たけのこ明太チーズ◆

材料（二人分）
たけのこ：150g
チーズ：30g
明太子：20g
めんつゆ：適量

①茹でた、たけのこをスライスする。アルミを敷いたトースターの鉄板に並べて、明太子を乗せる。
②溶けるタイプのチーズを①の上に乗せる。
③トースターで220℃ 10分焼いたら完成！お好みでめんつゆ適量をかける。

★食事中の誤嚥・窒息に注意しましょう。

弾力のあるもの・・・こんにゃく
球状のもの・・・ミニトマト、ぶどう、球状チーズ、うずらの卵
粘着性が高いもの・・・餅、白玉団子
噛みちぎりにくいもの・・・イカ、貝類、エビ

ご家庭で提供する際は、子どもが食べやすい大きさにカットするなど対策をしていき注意をしていきましょう。

旬の食材

～春キャベツ～

春キャベツは水気を多く含み柔らかいため、サラダで食べるのがおすすめです！ふんわりしていて柔らかいものを選ぶと良いです◎

※持参米飯（以上児）について

おおむね100gのご飯に対して副食を提供していますので、個人差はありますが、お弁当を詰める際の目安にしていただきたいです。