



食育だより

♪ペロリ通信♪

勝連学校給食センターTEL：978-2103
幼稚園担当栄養士：浅野 梢

あさげんき 朝から元気さん

あさねむい 朝からへろ子さん

元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

新学期が始まり1ヶ月が経ちました♪子供たちは幼稚園に少しずつ慣れてきましたでしょうか？
ご家庭から幼稚園に登園するまでの生活リズムは出来ていますか？
生活リズムがスムーズに身につくポイントは、『月早寝・早起き・朝ごはん月』です！
まだ…生活リズムが身についていないお子さんがいましたら、ぜひ♪ご家庭で取り入れてみてください！
実は…『月早寝・早起き・朝ごはん月』が出来てる子と出来ない子の差は、学力や体力にも影響するんですよ！これからでも遅くはありません♡お家でもなかなかお布団に行かないお子さんへ「誰が早く寝れるかなあ？月勝負月」とゲーム感覚に楽しみながらすすめるのも手かもしれないですね♪(笑)いろいろ工夫して楽しみながらチャレンジしてみてください！

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

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、洗いものが少なくて済みます。

あなたは毎朝どっちかな？

朝から元気くん VS 朝からへろおくん

朝は早めに起きる
朝ごはんはしっかり食べる
トイレですっきり！

寝坊ばかり
朝ごはんぬき
便秘
夜食を食べる
夜遅くまで起きている

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

1品だけ

2品

3品以上

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健全な成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



朝食(お米)やパンのエネルギーが脳のエネルギーになります。

炭水化物が脳のエネルギーになります。

問題

朝ごはんとして食べるもののうち、脳の栄養(頭を使って考えるときのエネルギーの元)になるものは、どれでしょうか？

1 ごはん(お米)やパン

2 納豆や魚

3 野菜

脳のエネルギーはブドウ糖です。

脳のエネルギーは、ブドウ糖です。脳には、ブドウ糖を貯めておくところがないので、血液を通じていつもブドウ糖が運ばれています。しかも、脳はエネルギーをたくさん使うので、朝ごはんをしっかり食べて、栄養を補うことが大切です。

2色のおにぎり

【材料】2人分

A

- ごはん…お茶わん1杯
- 白ごま…大さじ1
- しらす…大さじ3 (15g)
- わかめ…大さじ1 (戻し後10g)
- 水で戻し細かく切り水分を切る

B

- ごはん…お茶わん1杯
- 炒り卵…1個分
- 焼き鮭…1切れ
- 大葉…3枚(千切り)

《作り方》

- Aを混ぜ合わせておく。
- Bの焼き鮭をほぐし、Bの材料をごはんと混ぜ合わせる。
- ①②を好みの大きさに握る。

栄養士のコメント

タンパク質・ビタミン・ミネラルがたっぷり入ったスピードメニュー♪ごまには、カルシウム・マグネシウムがたっぷり♪カチューユを合わせて簡単バランスメニュー♪

具だくさんカチューユ

【材料】2人分

- 削りかつお…13g
- みそ…20g
- 豆腐…70g
- レタス…25g
- わかめ…2g

《作り方》

- 器に削りかつお、みそ・わかめを入れて、お湯を注ぎ入れ、しばらく置く。
- 豆腐、レタスは食べやすい大きさにカットして耐熱容器に入れラップし、レンジで過熱する(2分)
- ①に②を加える。

栄養士のコメント

カチューユにレタス・豆腐・わかめを加える事で簡単に栄養価UP！レタスの代わりに季節の野菜でアレンジ♪わかめの代わりに乾燥もすくやアサでもOK♪バリエーションが増えますね♪