

食育だより

No. 1

平成21年4月24日

川崎愛泉保育園

少しずつ暖かくなり、過ごしやすくなりました。4月から、新しいクラスで新しい生活が始まります。

新しい環境になると、緊張から疲れが出てきますので、夜は早く寝て疲れを取りましょう。また、4月は生活リズムを改善する良い機会です。生活リズムを見直してみましょう！

生活リズム改善作戦

良い生活リズムをつくるためには、まず朝ごはんをしっかり取る事からはじめましょう。前日の夕食でとった栄養は、朝起きたときにはなくなっています。夕食のエネルギーは、全て寝ている間に脳で使われてしまうからです。その結果、朝食で補給しないと脳が働きません。これは大人も同じです

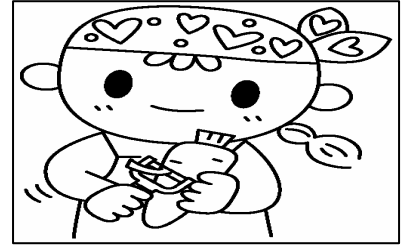
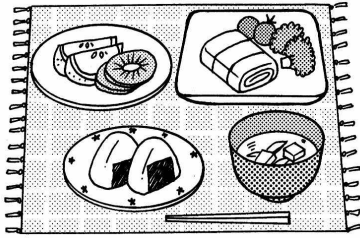


朝ごはんをたべましょう

- * バランスよく食べるには？
もし、菓子パンやインスタント食品を食べているなら、手始めに果物や牛乳などを、一品プラスすることからはじめましょう。
- * 子どもに、食欲がないから食べない・・・
人間は、目覚めてからお腹がすいたと感じるまで30分かかります。いつもより、少し早起きして、気持ちよく目覚めてみましょう。
- * ごはんを準備する時間がない・・・
夕食を準備する時、野菜をまとめて切っておいたり、お味噌汁を多く用意しましょう。また、最初から凝ったものを作ろうとすると、大変なので、おにぎりやバナナなどを用意して、まずは、食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べるだけでなく、生活リズムを整えるポイントは他にもまだまだあります。簡単なこともありますので、ぜひやってみましょう。

- その1 カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びましょう。
- その2 顔を洗って、気分を切り替えましょう。
- その3 朝ウンチの習慣をつけましょう。
- その4 お風呂を夕食の前にしてみましょう。
- その5 寝る時刻になったらテレビを消しましょう。
- その6 寝るときは電気を消しましょう。
- その7 眠るための「お気に入り」を見つけましょう。（本の読み聞かせなど）



調理室より

給食を食べるようすを見ています。

調理師が、子どもたちの給食を食べるようすを見て回っています。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいものですよ。保護者の方と、同じ気持ちです。

保育園の給食

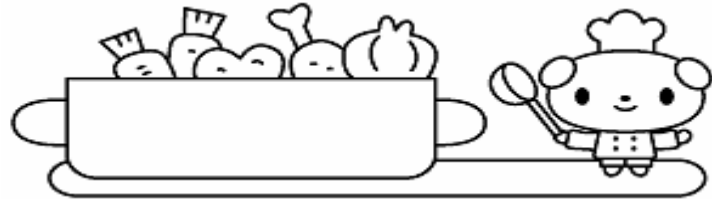
主食＋1汁2菜

(主食＋主菜＋副菜＋汁物)

栄養バランスの良い献立です。旬の食材や季節に合った献立を多く取り入れています。旬の食材を使用することで、その季節ならではの食べ物の美味しさを伝えています。また子供の健康と発達を配慮をして考えています。

保育園の人気メニュー

〈材料〉 リヨネーズポテト



- じゃがいも 200g(中2個)
- 玉葱 60g(1/2個)
- ベーコン 25g(約1切)
- バター 15g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- パセリ 適量

〈作り方〉

1. じゃがいもは皮をむき、厚めのいちよう切りにし、あく抜きして固めに下茹でする。
2. 玉ねぎは、3cm位の薄切りにする。
3. ベーコンは千切りにする。
4. バターを熱しベーコンを炒め、玉ねぎを加えて炒め、火が通ってから塩・こしょうで調味する。
5. 4.に 1.のじゃがいもを加え炒め合わせ、味を調え、みじん切りにしたパセリを混ぜる。

理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

朝食＋バナナ1本

「国民栄養調査」などの機関によると、日本人の朝食欠食率は増加傾向にあります。欠食の理由は、「朝の時間不足」「食欲がない」など。子どもも朝食を必ずとるようにし、さらにバナナ1本を加えて食べると、朝から、より元気よく、健康的に活動できます。