

# 5月号 しょくいくだより

文責：阪口

入園、進級から一か月がたちました。子どもたちは新しいクラスにも慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃ではないかと思えます。環境が変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身につけていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

## 朝ごはんを食べよう！

朝起きたときの身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、お友だちと元気にあそぶことができません。

また、1回の食事の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう！

### 朝ごはんに適した食材



#### ◎ごはん（お米）

体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。もちろんパンでも構いません。

#### ◎納豆・豆腐・卵・牛乳などのたんぱく質

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長には欠かせない食品です。主食にプラスして積極的に摂取しましょう。

#### ◎野菜や果物

野菜や果物に多く含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整え、抵抗力をアップするはたらきがあります。

#### 簡単朝ごはんメニュー

#### コーンそぼろ丼（1人分）



- ご飯 100g
- 好みの挽肉 30g
- コーン 20g
- ねぎ 少量
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2



- ① 器に●の材料を入れ混ぜる。
- ② ①の具を周りに寄せ、中央にご飯をのせる。
- ③ ラップをせずに500wのレンジで2分40秒加熱して混ぜたら出来上がり。

## 旬の食材を食べよう

寒い冬に耐え、暖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。特に春野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、栄養価がとても高いです。身体を活発に動かす春には是非、春の食材を取り入れて丈夫な体づくりをしましょう！

キャベツ



スナップエンドウ



じゃがいも



新たまねぎ



アスパラガス



たけのこ



いちご



園の給食では、今月も旬の食材を豊富に使った献立となっています。たくさん食べてくださいね！