

食育だより



文責：飯倉

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地いい季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの元気な声が園内に広がっています。今月の食育だよりでは、「朝ごはんを食べよう」と「おやつ役割」をテーマにお伝えいたします。

～朝ごはんを食べよう～

朝ご飯は、眠っていた体と頭を目覚めさせる大切なスイッチです。朝ごはんを食べることで寝ているときに下がった体温が上がり、元気に活動する準備が整います。また、朝ご飯は体を動かすエネルギー源となり、1日を元気に過ごすための力になるとともに、腸を刺激して排便の習慣につながる大切な役割もあります。ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えることは、こどもの体と心の健康につながります。

★忙しい朝のごはん例

おにぎり・納豆ご飯・具たくさん味噌汁・バナナ
コーンフレーク・蒸しパン・トースト等



朝は何かと慌ただしい時間帯ですが、簡単に食べられるものを用意したり、一口でも食べることから始めたりするなど、無理のない範囲で続けることが大切です。

～おやつ役割～



こどもは成長や活動するためのエネルギーを多く必要とします。しかし、消化吸収力が未熟なため1度にたくさんの量が食べられません。おやつは補食としても重要な役割を持っています。また、おやつを通して会話を楽しんだり、季節の行事に親しんだりする大切な機会でもあります。

★おやつのポイント

- 食事で不足しがちな栄養を補う（カルシウム・鉄分など）
- 甘いお菓子だけでなく、軽食となるものを取り入れる
- 時間を決めて食べる（だらだら食べを防ぐ）

★おすすめのおやつ

おにぎり・ふかし芋・ヨーグルト・チーズ・パン・旬の果物など
こどもが手先を使って食べられる蒸しパンや、おにぎりなどの手作りのおやつは成長を促す良い練習にもなります。

生活のリズムを整えるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識していきましょう。
元気な体づくりは、毎日の食事から始まります。ぜひご家庭でも取り組んでみてください。