



4月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



暖かい春の陽気と共に、新年度がスタートしました。ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。新入園のお子さんは、大勢の子ども達との集団生活やみんなで食べる給食・おやつなど新しい体験の連続です。給食室も安心・安全でおいしい給食作りを通して子ども達の楽しい園生活をサポートしていきたいと思えます。

栄養士 琴浦



～朝ごはんをしっかり食べよう！～

人の体温は眠っている時は低く、朝に目覚めて朝食を食べることによって上昇し体の調子が整うことで1日を元気に過ごすことができます。朝食を食べないと、体温は低いままで力がでません。また体温だけでなく脳の温度も低いことから集中力に欠け、あくびがでます。このような生理作用からも朝食の重要性が注目されています。

・朝から何を食べたらいいのか？

脳を目覚めさせるにはブドウ糖の摂取が必須です。ブドウ糖は炭水化物(糖質)に多く含まれ、朝食では食パン・ごはんを主食とすることでしっかりと摂取ができます。糖質摂取だからといって甘い菓子パンやおやつのような朝食では肥満や糖尿病が気になるので甘いものは控えて下さい。寝ている間に下がった体温を上げるためにはたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり摂取して熱産生を高めましょう。そして物理的にも温かい食べ物の摂取が効果的です。毎日のことなので無理なくできる範囲で行いましょう。



・子どもと一緒に朝食を準備してみよう！

朝から子どもと一緒に準備するなんて・・・と思う方も多いと思います。しかし、4・5歳になるとパンをオーブントースターに入れて焼いたり、電気ポットに水を入れて沸かししたりすることはできます。汁椀・箸・茶碗などを出すこともできます。その間に保護者は簡単な調理をする(料理を温める・食材を切る)ことで忙しい朝の朝食準備の時短にもなります。朝食準備を手伝うことが子どもの習慣になると、小学生になってからも自分で食べるものをととのえるようになります。平日が難しければ休日の朝にでもチャレンジしてみてください。



～旬の食材「新玉ねぎ」～

年2回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを新玉ねぎとよびます。水分が豊富で柔らかく甘みが多いのでサラダに最適です。ビタミンB1やビタミンCを豊富に含んでいます。

ビタミンB1・・・疲労をはやく回復させる。
ビタミンC・・・免疫の能力を高め風邪を予防する。
是非、機会があれば買って食べてみて下さいね。

