

# 食育だより

ピノキオ幼稚園



2019年度5月



入園・進級から1ヶ月が過ぎます。環境の変化に緊張を感じながら迎える5月です。子どもにも5月病があるとされています。ゴールデンウィークをきっかけに園での生活をストレスと感じ、登園を嫌がったり、食欲が低下気味になるなどあるかもしれません。体調の変化をみながら、ご家庭ではいけない話を聞いたり、スキンシップを大切にしてくださいね。

## 朝ごはんを食べよう！

夜は眠っているのでエネルギーを使っていないと思ってしまうのですが、脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄える作業をし成長しています。とくに成長期の子どもの脳はフル回転！朝にはガス欠状態でフラフラです。エネルギーが補給されるまで、まともに働くことが出来ません。脳をしっかり働かせるためには朝ごはんがとっても大切です。

### \*\*\* 我が家の定番を決めて手間いらずに！ \*\*\*

人の体は、色々な栄養素を必要としています。

そのため、これだけ食べていれば大丈夫！というものは残念ながらありません。色々なものをバランスよく食べることがやはり大切です。

#### 1. 脳や体が活動するためのエネルギー源

炭水化物 → ごはん・パン・麺類

#### 2. 丈夫な体を作る

たんぱく質 → 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

#### 3. 体の調子を整える

ビタミン・ミネラル類 → 野菜・果物

例えば、ごはん・納豆・トマト・バナナという感じで料理になっただけでも定番を決めて、それぞれ1種類ずつ常備しておくだけでも少しラクチンになります。缶詰やカット野菜の活用もおすすめです。

朝に揃えることが無理だった日は昼食と夕食の中で揃うように考えれば十分です。我が家の定番朝ごはん食材を決めてみましょう。

### ちょっと気をつけましょう！

脳を動かすための燃料である糖分。疲れたときに甘いものを欲する経験は誰でもあるのではないのでしょうか。夜、フル回転させていた子どもも朝に甘いものを食べたがる傾向があるのはこのためです。でも、甘い菓子パンなどを朝食にするのはちょっと危険です。糖分は血糖として脳に運ばれますが、砂糖たっぷりの甘いものを食べると血糖値が跳ね上がります。その時はとても元気になりますが、急に跳ね上がった分、血糖値はそのあと急降下していくことに。朝は元気でもしばらくすると元気も集中力もダウンしてしまいます。この血糖値の乱高下は、だるさを感じさせ、注意力散漫、すぐに怒るなど機嫌斜めな状態を引き起こさせます。そして、毎日この血糖値の乱高下を繰り返しているとかせになってしまい、やる気のない怒りっぽい子に。甘い朝食はごくたまに、特別な日にしましょう。



## 端午の節句に初ガツオ

もともと端午の節句は邪気をはらう行事でしたが、鎌倉時代ごろに男の子の成長を祝い日として定着したといわれています。端午の節句に食べるものとしてよく知られている

のは柏もちやちまきですが、食事には、「勝男」という意味合いから、旬の初ガツオを用いる場合があります。強くたくましく育てほしいという願いも込められています。



## 旬の食材

## そら豆

エジプトが発祥の野菜で、さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がついたといわれています。たんぱく質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。大きなさやの中はふわふわになっているので、さや付きのまま購入し、お子さまとさやむきにチャレンジしてみるのも楽しいです。

