

食育だより

ピノキオ幼稚園

2023年度5月



鯉のぼりが風を舞う季節がやってきました。入園・進級を迎えて1ヶ月が経過し、不安でいっぱいだった子ども達にも少しずつ笑顔が増えてきました。ご家庭での様子はいかがでしょうか。新しい環境にも少しずつ慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れになって出やすい時期でもあります。元気の源になる毎日の食事を楽しくおいしく食べて、心と体に栄養を摂り込みましょう！GWはご家族でゆっくりと食卓を囲んで下さいね。

親子で学ぶ食の基本

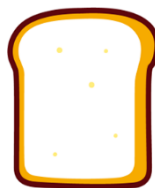
元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとることが大切です。



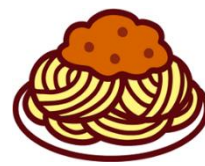
ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、腹もちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。



パン

手軽に食べられるますが、腹もちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。



めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめますが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具だくさんにするなどの工夫が必要。

季節の朝ごはんレシピ

しらすとりのりのチーズトースト

★材料(1人分)

食パン(6枚切) ... 1枚 ピザ用チーズ...15g
焼きのり..... 1/3枚 シラス..... 20g

★作り方

- 食パンの上に焼きのり、ピザ用チーズ、シラスをのせ、トースターでこんがりするまで焼く。
- 食べやすい大きさに切って完成。

旬だよ！しらす

カタクチイワシの稚魚。地域により春と秋に旬がありますが、春のしらすは甘みがあります。



ご存じですか？

食育ピクトグラム

「食育ピクトグラム」とは、農林水産省が作成した食育の取組を子どもから大人まで、誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字です。食育における代表的な12の取組について表現されています。今年度は少しでも食育を身近に感じてもらえるよう、その12個のピクトグラムを毎月ご紹介していきます！



今月の食育ピクトグラム

2 朝ごはんを食べよう



朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

朝の光の明るさと、朝食(ブレイクファースト=絶食を破る)が体内リズムを整えるのにとっても重要な働きを持っています！

朝ごはんを食べないと元気が出ませんね。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあります。少量でもメニューが同じでもまずは朝ごはんを摂ることを習慣化させていきましょう！

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 端午の節句に食べるお菓子は？

- ① 柏もち ② 桜もち ③ ぼたもち

A 正解は①。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起ものとされています。そのため柏もちが食べられるようになりました。

