



食育だより 5月号



令和元年5月7日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年の連休は、例年よりも長いGW。ご家庭によって、さまざまな過ごし方をされたかと思います。4月から整いつつあった生活リズムも乱れたりしてはいませんか。まずは、しっかりと朝食を食べることで、乱れたリズムをリセットしましょう。

毎日、よく噛んで食べよう朝ごはん

幼児にとって、三食の中でも朝食は特に大切です。2006年から文部科学省が行っている『早寝早起き朝ごはん運動』の効果もあり、近年では朝食欠食幼児の割合も大変少なくなっていますが、正しい朝食の食べ方についての理解はまだ十分とは言えないのが現状です。

朝ごはんの効果

◎頭が目覚める

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給されて、集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まるといわれています。

◎体が目覚める

朝ごはんを食べると、食べ物が消化、吸収されてエネルギーになるほか、体温が上昇したり、五感が刺激されたりします。

◎うんちがしたくなる

食べ物が口に入って、小腸や大腸が動き始めて内臓が目覚めます。それが、朝の排便につながります。

よく噛むと「セロトニン」がアップ

セロトニンとは、神経伝達物質で、脳と体を覚醒させて、日中活動しやすくすると共に、心のバランスをととのえる役割があります。このセロトニンの分泌を増やすには、朝日を浴びるほかに、リズムカルな運動が大切です。リズムカルな運動にはよく噛んで食べることも含まれます。

モグモグ
よく噛んで食べましょう



朝に摂りたい栄養素

人間は寝ている間もエネルギーを使っています。特に幼児は成長ホルモンも分泌されて、朝の血中は栄養不足状態になっています。大人より多くの血糖を必要とするので低血糖状態でもありますので、脳のエネルギー源であるブドウ糖の摂取が必要です。ブドウ糖とは、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできている栄養素です。朝食にはごはんやパンなどを中心にして、たんぱく質やビタミンなどのしっかり摂取できるように、色々な食品を組み合わせ、バランスの良い食事が大切です。

世界の料理を食べよう



5月30日(火)は「イタリア料理」を堪能します!!

ミートソーススパゲティ

コーンサラダ

もやしとえのきのスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



ー ポークビーンズ ー

<材料・4人分>

油	大さじ1杯	水	適量
にんにく	ひとつかけ	トマトケチャップ	大さじ2杯
豚肉(薄切り)	200g	ウスターソース	大さじ1杯
人参	120g	砂糖	小さじ1杯
玉葱	180g	塩	ひとつまみ
大豆(水煮缶)	150g	こしょう	少々
じゃがいも	150g	乾燥パセリ	少々

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにしておく。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、玉葱、じゃがいもは大豆ぐらいの大きさのさいの目切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、にんにくを香りがでるまで、弱火で炒める。
- ④ ③に豚肉、人参、玉葱を入れて、よく炒める。
- ⑤ ④の野菜にある程度火が通ったら、じゃがいも、大豆、調味料、少量の水を加えて、煮込む。
- ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り、乾燥パセリをふる。

パンにもごはんにも合うおかずです。水分を少なめに作れば、お弁当のおかずにもなります。豚肉と大豆でたんぱく質、豚肉でビタミンB群がとれます。

