



北平田保育園 4月号

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。健康な体づくりのためには、食事がとても大切です。保育園では、楽しい食事の中からもいろいろなことが身につくよう、1年間の食育計画を立てて、食事に関する活動に取り組んでいます。保育園と家庭とが一緒になって子どもの成長を見守っていきましょう。



## 「早寝・早起き・朝ごはん」

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事はなにより子どもの脳の成長に重要で、早く寝ない夜型の子どもは、キレやすく攻撃的で太りやすいことが発表されています。又、朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にします。「早寝・早起き・朝ごはん」は、元気の源。朝ごはんはしっかり食べましょうね。

## 旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、野菜、果物、魚介類などは旬の食材を積極的に使用しています。旬の物ほど新鮮で値段もお手頃！しかも、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでおり良いこと尽くめです。

今の季節は、新キャベツ、アスパラ、菜の花など…。春野菜には免疫力をアップさせ、アレルギーや花粉症予防になり、おすすめです。



## 基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいつもおいしくなります。

- さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し 塩……少量で味が変化するので加減して入れる
- す 醋……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

## 咀しゃくの大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

