

食育だより

吉岡町第四保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます！初めての保育園、新しいクラスやお友達、それぞれ新しい環境での生活が始まります。緊張したり、不安であったり心身共に疲れやすい時期です。子ども達1人1人のペースに合わせてながら、徐々に生活リズムを整えていきましょう。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ひます。

～朝食を食べよう～

朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。朝は時間がないという声もよく聞きます。「バランスよく」と考えてしまうと難しくなってしまいます。「朝はいつもパンと牛乳」であれば、たんぱく質のウインナーや玉子を追加するだけでも栄養価は高まります。上手に手を抜きながら、朝ごはんを用意してみてくださいね。朝食を食べて元気に1日を過ごしましょう！



旬の食材を楽しもう

「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物、魚などが、他の時期よりもおいしく食べられる時期のことです。旬の食材は、味や香りが濃く、甘味やうま味もしっかりとじていて栄養もたっぷり含まれています。

今は、1年中売っているものも多くありますが、旬の食材を選んで食べることで四季の変化を感じてみましょう。



新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉ねぎは乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。水分量が多くてやわらかく辛味が少ないので生でも食べやすいです。サラダやマリネなどに適しています。

