

4月

食育だより

令和6年3月29日

仁田マーガレット保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かな陽ざしがきらめく中、新年度がスタートしました。新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが、元気いっぱい過ごせるよう、ゆったり見守っていきましょう。おいしい給食を用意して、体調管理をサポートしていきます。保護者の皆様のご理解ご協力を今後ともよろしくお願いいたします。



朝ごはんきちんと食べていますか？～朝食の大切さ～

朝食を食べない子どもほど疲れやすく、からだの活動も頭脳の働きも鈍ってしまいます。私たちの体は、脳から指令を受けて神経系や内分泌系が働き始め、ほとんどが24時間周期のリズムで体内調整されています。朝食には、寝ている間に下がった体温を高める働きがあります。朝食を食べない習慣がついていると、消化液分泌の準備や腸のぜん動運動などが起こらず、食欲がわきません。生体リズムを整えるために、1日3食、決まった時間に食べることが大切です。

また、子どもの発育・発達にかかわる成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活性化します。寝ている間に消耗したブドウ糖(脳のエネルギー源)を朝食で補給して、脳を円滑に働かせ、知的活動を活発にする働きもあります。下記の①～④の食品がそろうと、1日を元気に過ごせる朝食メニューになります。

①主食・パワーの源

ごはん、パン、麺類、シリアルなど



②主菜・筋肉や血の源

目玉焼き、焼き魚、ウインナーなど



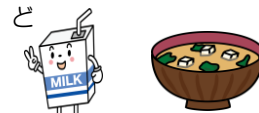
③副菜・体の調子を整える

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



Let's Cooking !!

簡単!!朝食メニュー おにぎらず

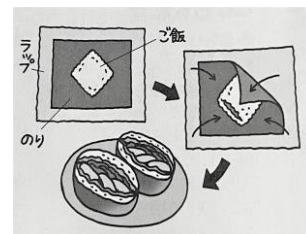


【材料】

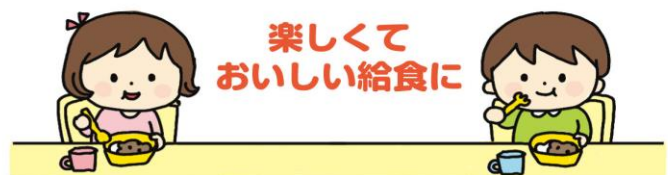
- ・のり…1枚
- ・ごはん…1杯分
- ・包む具材
卵焼き、ハム、レタスなど、前日のおかずの残りやお好みの食材などなんでもOKです

【作り方】

- ①のりよりひと回り大きくラップを敷き、のりを置く。
- ②のりの真ん中にご飯の半量をのせ、その上におかずをのせる。
- ③②の上からさらに残りのご飯をのせる。
- ④のりの四隅を中心に向けて折りたたみ、ラップで包む。
- ⑤ラップの上から包丁で半分切る。



楽しくておいしい給食に



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だしから、すべて手作りにする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



食の安全を守るために

農薬汚染、放射能汚染、遺伝子組み換え、魚の重金属汚染、食品添加物、肉のホルモン剤や抗生剤投与、不正表示など、食の安全を脅かす問題が山積んでいます。食の安全をどうやって守っていけばよいでしょうか。

- 生産者とながって安全な生産過程で作られた食品を消費する
- その土地で作ったものをその土地で消費する(地産地消)
- 農薬残留が疑わしい輸入食品は避ける
- 安全な国産食材を増やすため、国内食料生産を高める

