

# 食育だより

太郎保育園

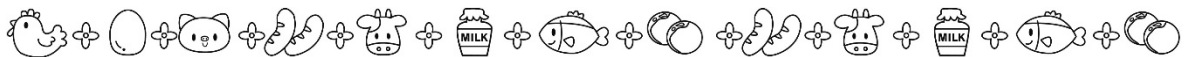
R3年 5月号 栄養教諭 永尾美祐

早いもので、入園・進級から1か月が過ぎようとしています。園庭からは毎日子ども達の楽しそうに遊ぶ声が聞こえてきます。園での生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。一方で、4月から始まった新しい環境の中で緊張や疲れがピークに達する時期でもあります。毎日を元気に過ごすために、今一度、生活リズムを見直して体調管理に努めましょう！



## 朝食と生活リズムの関係

毎日朝食を食べていますか？朝は時間がなく、ついつい朝食を欠食してしまうこともあるかと思いますが、朝食は健康のためにとっても重要です。朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。また、朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。まずは、ごはんやパンなど簡単な朝食でも良いので食べることを意識してみましょう！



### ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日です！

もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

### 朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安に摂取すると良いです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。