



食育だより



令和4年度 冬号
保育園花ぞの

今年度も早いもので残り2ヶ月となりましたね。雪がちらつく寒い日でも、子どもたちは園庭で元気に走りまわっています。また、朝晩の寒暖差もあり体調を崩しやすい時期でもあります。十分な休養をとり、朝ごはんをしっかりと食べて元気よく登園しましょう。

朝ごはんは なぜ大事？

脳が元気になる！

朝ごはんは睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与えて元気にします。

うんちが出やすくなる！

脳が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

適正体重を維持できる！

朝きちんと食べると、昼ご飯の食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中に巡って活動的になります。



元気に一日を過ごすためには、朝ごはんは特に重要です。

朝ごはんを食べることでエネルギーを補充し、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。朝は食欲がないという場合には、一口で食べられる、おにぎりやパンでも良いです。

そのためには**早寝・早起き・朝うんち**の習慣作りも大切です。朝ごはんを食べて気持ちの良い一日を過ごしましょう！



子どもの好きを増やす工夫

最近、家で食事を食べてくれないなどの悩みはありませんか？

その場合、普段と食事の雰囲気や少し変えてみるのも良いかもしれません。野菜を花型でくり抜いたり、お弁当に詰める、お皿にペーパーを敷いてパーティーらしさを出すなど、少しの工夫で食べてくれることがあります。

また、食材に親しみを持つことも大切です。一緒に買い物に行って食材を選んだり、野菜を育ててみたり、料理をする際に簡単な作業を任せるなど。様々なきっかけで食に興味を持つようになります。

それでも成長の過程で見た目や食感に違和感を持ち、食べてくれない理由などもあるので無理強いせず、食べられるようになる日を待ってみましょう。一番は、大人が子どもと一緒に「おいしいね」と食事を楽しむことも心掛けてみて下さいね♪



大好評のおやつレシピを紹介します♪

おすすめレシピ

きなこのおふラスク

(幼児1人分)

～材料～

- ・焼き麩……………10粒程度
- ・有塩バター……………10g
- ・グラニュー糖……………5g
- ・きな粉……………3g

～作り方～

- ①溶かしバターを焼き麩に絡める。
- ②オーブントースターで①を5分程度焼き色がつくまで焼く。
- ③②が熱いうちにグラニュー糖ときな粉を混ぜたものを絡めて出来上がり！！

