



食育だより4月号

令和2年4月1日

西国分寺保育園

園長 大石 雅一

調理室 小町 熊谷

松林 関根

暖かな春風に包まれ心とむ季節、新年度になりました。ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境のなかで過ごすことに子ども達も不安や緊張を感じていることと思います。調理室では、安全でおいしい給食の提供と、様々な経験を通して食に興味をもてるような活動や環境づくりに努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いたします。



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なくて済みます。



朝食と生活リズムの関係



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。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。



成長に必要な栄養素

3~5歳児の1日のエネルギー量は、1250~1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



きな粉クリームサンド

<材料>

- ☆豆乳(無調整) 60ml
- ☆きな粉 6g
- ☆コーンスターチ 50g
- ☆三温糖 15g

・食パン、ロールパンなど(ロールパンの場合4~5個)

<作り方>

①鍋に☆の材料を入れて中火で混ぜながら加熱し、クリーム状にする。

②パンにはさむ。(ロールパンの場合4~5個)

◆きな粉の原料である大豆には肉や卵に負けない良質なたんぱく質が含まれています。煎った大豆を粉状にしたきな粉は消化が良く、栄養の吸収率も高い食品です。