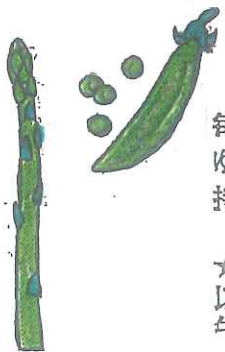


食育だより 4月



毎月、第三木曜日は「お弁当の日」です♡♡
ゆり・さくら・すみれ組さんは、空のお弁当箱を持ってきてください。

★はスキムの日です??
以上児さんは、カルシウム不足にならないように牛乳の代わりにスキムミルクを提供しています。



おいしい行事

お花見

江戸時代、桜をめでながらお弁当を食べる春の娯楽として広がったお花見。農民の間では、山から里へ下りてきた田の神様をごちそうでもてなし、豊作を祈る神事でした。

食育クイズ

Q 春においしい野菜のたまねぎ。私たちが食べているのはどの部分でしょうか？

① 葉

② 根

③ 茎

A ① 葉

土に埋まっている部分を食べていますが、根菜ではありません。葉の根本が太った部分がたまねぎです。

食事と健康

早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

早く寝るためのポイント

- ① 早く起きて、体をよく動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分~1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝付きのサイクルをつくる。



早寝

早起き

朝ごはん

パクパク! 野菜レシピ!

キャベツのおかか和え

甘くて軟らかい春キャベツをたっぷり食べられる一品です。レモンのさわやかな風味がポイントです!

【材料】大人2人前

キャベツ	150g
にんじん	20g
かつお節	1パック (2~3g)
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① キャベツを2cm角の四角、にんじんは短冊切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、1分ほどゆでたらキャベツを加える。
 - ③ キャベツがしんなりしたらザルにあげ、冷水で冷ます。
 - ④ ③の水気を絞り、かつお節、調味料と和える。
- ☆ ④で水気を絞る時は絞りすぎに注意します。味が薄い場合は、塩を加えて調整してください。



完成!