



令和5年度食育だより 5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。

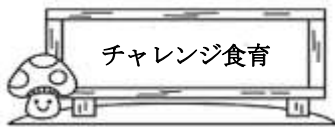
元気に保育園生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

○ 朝食の効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝からしっかり活動ができるためにも、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



Q: 食事のあいさつは、なぜするの？

日本の食文化には、食事の前と後には、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを声に出して伝える習慣があります。

食事の前に「いただきます」のあいさつをするのには、食べ物はもともと生きた動物や植物の命があります。その命をいただくことへの感謝が込められています。食事の後に「ごちそうさま」のあいさつをするのは、漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味があるそうです。

食事のあいさつを
しよう



今月は「キャベツ」を使ったフルーツフレンチサラダのレシピの紹介です。

この時期のキャベツは、「春キャベツ」と言われ、巻きがゆるくふんわりしていて、葉も柔らかくてみずみずしいのが特徴的です。サラダや浅漬けなどにしておいしく食べることができます。

材料 4人分

| | |
|-----------|--------------|
| キャベツ | 100g (1/10玉) |
| きゅうり | 40g (小1/2本) |
| ミックスフルーツ缶 | 50g |
| サラダ油 | 12g (大さじ1) |
| りんご酢 | 8g (大さじ1/2) |
| 塩 | 少々 |

作り方

- 1 キャベツ、きゅうりはせん切りにする。
- 2 ①を湯に通しておく。
- 3 ミックスフルーツは粗くみじん切りにする。
- 4 ドレッシングの材料を合わせる。
- 5 ②の水気を絞り、③、④の合わせたドレッシングで和える。

※ミックスフルーツ缶だけでなく、パイナップル缶やもも缶などに換えることで違った味を楽しむことができます。