

令和7年度食育だより 5月号

朝ごはんをきちんと食べよう！

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、疲れもたまっている時期でもありゴールデンウィークに入り、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



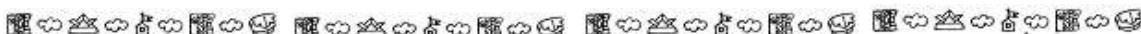
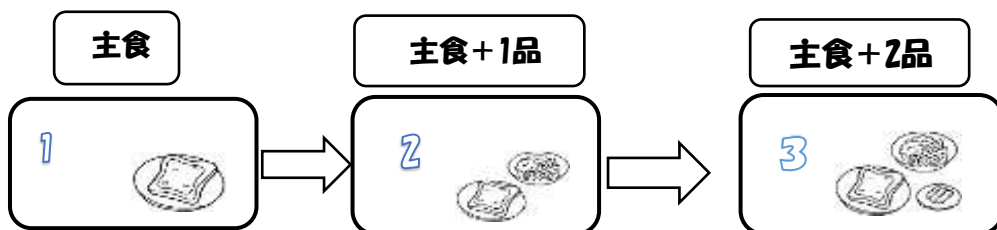
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。朝からしっかり活動できるよう、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

○ 朝ごはんを食べるときのポイント

- ・ 毎日、同じ時間に食べる。
1日の生活リズムが整い、お腹がすくリズムも整います。
- ・ 誰かと一緒に食べる。
誰かと一緒に食べたりすることで食欲がわきます。
コミュニケーションをとりながら、食事をしましょう。

○ 朝ごはんステップアップ1.2.3

朝ごはんに主食だけ食べている場合は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていけると良いでしょう。



5月のおやつに食べる予定の郷土食「みそポテト」を紹介します。「みそポテト」は、埼玉県秩父地方に伝わる郷土食です。

みそポテトの作り方：4人分

材料：じゃが芋（中玉2個）、小麦粉（大さじ3）、水 適量、サラダ油 適量
味噌タレ：みそ（大さじ1）、砂糖（大さじ2弱）
みりん（小さじ1/3）、水（大さじ1）

- 作り方：①じゃが芋は6等分位に切り、水にさらし固めに茹でる。
②小麦粉と水を混ぜて少し緩めの衣を作る。じゃが芋の水気を切り、衣をつける。
③油を180℃に熱し、じゃが芋を揚げる。
④調味料をすべて混ぜあわせて煮詰め、タレを作る。
⑤③のポテトにタレをかける。