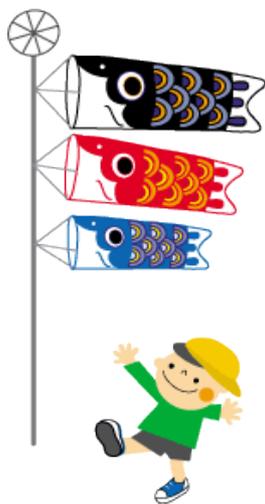




食育だより



入園・進級からあっという間に1ヶ月が経ちますね。
園生活にも慣れた来た頃ですが、長いおやすみもあり、
少し疲れの出る時期でもあります。
体調を崩さないよう、食事のバランスや
十分な睡眠をとるよう心がけながら、元気に過ごしましょう。



鯉のぼり

滝を登った鯉は竜になるという、
中国の【登竜門伝説】にちなみ、
「川の流りに逆らって上昇する
鯉のようにたくましい子に育てほしい」
という願いを込めて鯉のぼりを掲げ、
健やかな成長を願うようになりました。

柏もち

柏の葉は、若葉が出てこない
古い葉が落ちないことから、
「子孫繁栄」の願いが込められています。
柏もちの中に包まれる餡は
つぶあんやこしあんの他に
地域によっては味噌あんの場合もあります。



ちまき

昔の中国の5月5日に、
病氣、厄災を避ける大切な行事として
ちまきを作り親戚へ配る風習が
日本に伝わったのが始まりです。
餅米を包む笹の葉は、
災難や病氣などから身を守ってくれる
効果があるとされています。



早寝早起き朝ごはん

朝ごはんが体にいい理由としては、

- 脳の働きが活発になる
- 体温が上がる
- 便通が良くなる
- 生活リズムと体内リズムを整える

などがあります。
朝食は1日を元気にスタートさせるための
大切な食事です。

しっかり食べる習慣を
身につけることが大切です。



■できることからはじめよう！朝食までのSTEP④

STEP1 まずは温かい飲物から

時間がない、食欲がない時はせめて水分補給を。
温かい飲み物で体を温めましょう。



STEP2 ごはん、パンを食べよう

炭水化物の主食から、脳のエネルギー源である
ブドウ糖を摂取しましょう。



STEP3 卵・乳製品のおかずをプラス

熱を生み出すたんぱく質のおかずで、
体温を上げ、体の活動機能をアップ！



STEP4 野菜・果物をプラス

ビタミン・ミネラルの栄養素を補給できます。
栄養のバランスも整います。

