



食育だより

R4.1
いちじまこども園
 調理室 吉住 亜由美
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子

新年あけましておめでとうございます！
 今年も愛情たっぷり♡安心安全の給食作りに努めます。よろしくお願いいたします。

朝ご飯を食べて元気モリモリ！！

子ども達との会話の中で、朝ごはんの話をする場合があります。当園の子ども達は朝食を食べてくる子どもがほとんどですが、全国的にみると朝食を食べない子が増えてきています。1日の活力の源ですので、毎日しっかり食べてきてほしいですね！

朝ご飯を食べるといいことがいっぱい！

脳にエネルギーを与え、集中力や記憶力が高まる！
 疲労感が少なく、太りにくい体になる！

体温が上がり、体の代謝が促進される！
 生活リズムが整い、排便がスムーズになる！

どの効果もとても大切ですが、最も影響があるのは脳にエネルギーがいかないということです。園生活において特に午前中は、活発に活動したり集中したりする大切な時間です。脳は、ご飯やパンなどの炭水化物から取る糖質が唯一のエネルギー源となりますが、そのエネルギーが届かない脳は集中力が発揮されずイライラの状態になってしまいます。また、体を動かすにも力が出ないので疲れを感じることもあります。



朝ご飯を食べたから
 転がしドッチも集中して
 できるよ！



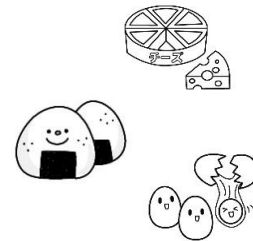
“食べない”を“食べる”に変える土台作りをしよう！



朝ごはんを思うように食べられない子どもには、どんな原因があるのでしょうか？朝に起きてしっかり食べられるようにするには、生活習慣、生活リズムを整えるのが重要になってきます。それを整えることで、本来人間に備わっている“食べたい”気持ちが働くようになります。

土台作りの5ステップ

- ①日中に体をよく動かそう！
- ②おやつ(補食)は夕食の2～3時間前までには食べよう！
- ③夕食は就寝の2～3時間前までに食べよう！
- ④就寝は21時頃までに！
- ⑤起きてすぐ食べられない場合は、時間に余裕をもって起きよう！



炭水化物とたんぱく質や乳製品があると良いですね♡

最後に・・・

子どもとの会話の中で、チョコパンやクリームパン・ドーナツやマフィン等の甘いもの、またポテトチップス等のお菓子類を食べてきたと聞くことが多いです。食べやすく子どもも好きなものですが、糖分や脂質が多く朝食には不向きです。今一度ご家庭の朝食の内容をできるところから見直してみてください。

作ってみませんか？

＊ ＊ミカンケーキ(4人分) ＊ ＊

材料

みかんの実・・・2個分	ホットケーキミックス・・・200g	牛乳・・・・・・大さじ3
バター・・・・・・50g	卵・・・・・・・・・・・・1個	
みかんの皮・・・2個分	砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ3	水・・・・・・・・・・・・50cc

作り方

- ①みかんの皮はよく洗いみじん切りにし砂糖・水と一緒に耐熱皿に入れラップをしてレンジで600W3分30秒かける。みかんの実を3等分に切りほぐしておく。
- ②ボールにバターを入れクリーム状にし、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ、みかんの皮、実を入れさっくり合わせ、アルミカップに入れオーブンで180℃10～15分焼けば出来上がり！



混ぜるだけで簡単に作れるメニューです！

★★おいしい旬の食べ物★★

ミカン



代表的な栄養素はビタミンC。果物の少ない冬場では、風邪予防に役に立ちます。またビタミンA、カロテン、クエン酸も豊富で疲労回復の効果が期待できます。捨ててしまいがちな、すじや袋には食物繊維が豊富ですので、一緒に食べると良いでしょう。

大量にある時は重量の30%程の砂糖と煮ると手作りミカンジャムができます！