



わんぱくふたば



令和4年6月
星ヶ丘二葉園
栄養士 田島

早いもので新年度が始まってから3カ月。子ども達は園生活にもだいぶ慣れて、給食を食べた感想を話してくれたり、リラックスした表情で私たちと関わってくれるようになりました。午前中しっかりと活動し、お腹ぺこぺこになってみんなと食べる給食は、園生活のリズムを作り、子ども達の活動や気持ちの土台となってくれることでしょう。

6月は蒸し暑かったりジメジメした日も多い季節なので、子ども達の食欲や気分も日によって変わってきます。野菜洗いのお手伝いや栽培活動、芋掘り、絵本、など、食に関する活動を合わせていき、お友達と関わりながら食卓を囲むこと、そしてそれらをコツコツ積み上げていくことで、年度末には今よりもまた成長した姿を見せてくれると思います♪

朝ごはん食べてますか？



朝ごはんを食べるメリット

- ① **体内時計が整う**→人間の自律神経によって調節されている体内時計は、約25時間を一日としてカウントされています。実際の24時間に対して1時間の誤差があるので、体内のサイクルと実際の時間がずれ込み、夜型になりやすくなると言われています。朝日を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計に「朝だよ」ということを知らせ、体内時計のリズムを作ってあげることが必要になります。
 - ② **体温が上昇し、身体も脳も活動的に。必要な栄養素を摂れる。**→エネルギーが補給され体温も上昇し、身体全体に活力がでてきます。人間は食べたものでしか身体を作ることはできません。特に成長期の子ども達には、朝食を含めた3食を食べてもらうことは大事かと思えます。
- ～他にも、排便のリズムが付きやすい、食べることで五感が刺激されるなどのメリットがあります。～

どんな朝ごはんを食べていますか？

菓子パンに牛乳、子ども用スティックパンも良いですが、簡単に用意できて成長期の子ども達におすすめの食材などを少し紹介します☆（個人的偏り、推しを含みます！）好みや機嫌も個々にあると思うので、気持ちが乗る好きな食べ物を入れつつ、「こんなやってみたよ～」と、軽い気持ちで出してみるのもポイントかなと感じます。

- 卵・・・「ゆで玉子」は茹でるだけで簡単。3日ぐらいいは冷蔵保存できます。塩やマヨネーズを付けて食べる、パンの上にスライスしたゆで玉子とチーズを乗せて焼く、砕いてマヨネーズと和えて玉子サンド、カレーにのせれば栄養バランスアップなど。朝に不足しがちな良質なたんぱく質が摂れます。
- フルーツ・・・切るだけ、皮をむくだけで簡単にビタミンや糖類を補給。季節も同時に感じるができますよね。
- 甘さの無いコーンフレーク・・・甘みがほとんどないコーンフレークが子どもにも最適。寝坊した朝は牛乳をかけて。きな粉やフルーツも合います。
- ゴマ、海苔、定番の納豆、しらす、冷凍むぎ枝豆、ブロッコリースプラウトなど・・・ごまは、薬膳の世界でも優秀な食材。ゴマ、海苔、冷凍枝豆はインスタントのスープや白ご飯に加えて栄養価アップ。しらすはパンでもご飯でも合う◎納豆チーズトーストは意外な美味しさ◎ブロッコリースプラウトは味に癖がなく、生で食べられ栄養豊富です。汁物やサンドイッチに。
- 個人的には「○○○のミートボール」が市販品の中では奇跡！と言えるシンプルな原材料で、企業努力を感じます。味も食べやすく美味しい。

～楽しくて 元気な一日に なりますように～