

食育だより No. 2

2022年5月1日 みなみひの保育園

木々は萌黄色の季節になりました。外に出て活動しやすい時期です。4月からの新しい生活リズムと楽しいお休みとで疲れが出やすい時期でもあります。げんきで過ごすために、食事と生活のリズムを整えるように心がけましょう。



朝ごはんを食べよう

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう



食べる？見る？

みなみひの保育園の園庭で綺麗な花を咲かせていた桜ですが、この桜の品種は「オオシマザクラ」というものでお花見のお供に欠かせない「桜餅」に使われる葉をつけるものだそうです。「オオシマザクラ」の葉は柔らかく桜餅に使うには大きさもちょうどよく、産毛が少なく舌触りがよい・・・また芳香物質「クマリン」が多く含まれています。「クマリン」には抗菌作用もある為、桜の香りづけや雑菌やカビの繁殖を抑え保存効果もあるそうです。「オオシマザクラ」は「ソメイヨシノ」等の他の品種に比べると成長が速く花を大量に付け大輪で良い香りを放ちます。見栄えするのも特徴です。食べるにも見るにも良い桜ですね。園庭ではよい香りに誘われて「この葉っぱいいにおいがするよ」と早速発見している子ども達の姿が見られました。



今月のお誕生日メニュー

- ・ごはん、ふりかけ おやつ
- ・からあげ、フライドポテト・牛乳
- ・ピーンのおかかマヨ和え・りんごケーキ
- ・すまし汁
- ・メロン、ゼリー

