

食育だより

令和3年4月1日 新川崎みらいのそら保育園

入園・進級おめでとうございます。新しい生活に心を弾ませる子どもたちの姿が微笑ましい季節です。反面、新しい環境に慣れるまでの間は、多少のストレスも感じ、日頃食べ慣れているものでも食べられなくなってしまうなど、食欲に現れることもあります。ご家庭では、楽しい食卓とまわりの大人の笑顔で安心させてあげてくださいね。

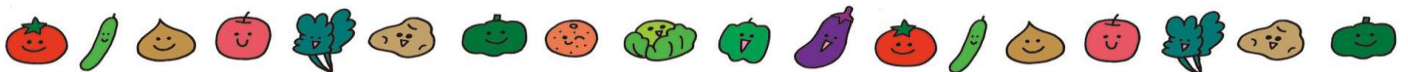


朝ごはんでスイッチオン！

朝ごはんをおいしく食べられると、気持ち良い気分に登園でき、保育園で楽しく遊ぶことに繋がります！

朝ごはんを
食べると

- ・寝ている間に低くなった体温を上げ、体が活動する準備をします
- ・寝ている間に使われた脳や体のエネルギーや栄養素を補給します
- ・体内リズムを整えます
- ・排便を促します



簡単に食べやすい朝食を工夫して

朝は慌ただしくて、食事を作るのもひと苦労なことも。

そんな時は、前夜に具たくさん味噌汁やスープを作り置きしておいたり、おにぎりや食パンにチーズや野菜をのせたものなどを冷凍保存し電子レンジで温めるだけにしておいたりすると朝が楽になります。

大人も一緒に朝食を！

朝食を食べてはいても、お子さんだけの食事になっていると、食欲がわきにくいこともあります。

大人に合わせた夜型の生活習慣が、朝食を食べない原因の一つとなっていることもあります。

家族の健康（健康診断の結果が気になっていませんか？）を見直す良いチャンスにもなりますので、ぜひ、家族で朝食を！

【手軽な材料を使って…】

おにぎり：しらす、かつお節、青のり、ゆかり、
鮭フレークなど

⇒ごはん好きな具材を混ぜてラップで握る。

トースト：トマト、ツナ缶、冷凍ほうれん草、
とけるチーズ、ハムなど

⇒パンに好きな具材をのせて焼く。

汁もの：キャベツ、コーン缶、ウインナー、
ミックスベジタブルなど

⇒薬物は手でちぎれば包丁いらすです。

子どもの日の集いのメニュー

- お昼 たけのこごはん・こいのぼりハンバーグ
フライドポテト・ツナサラダ
和風コーンスープ・でこぼん
- おやつ 米粉のココアケーキ いちごソースがけ
牛乳

の提供を予定しています。

