



美女木げんき保育園 令和3年5月10日

朝ごはんは「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる食事です。子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣となることが多いため、幼児期から朝食をとる習慣を身につけることが大切です。
「早起き・早寝」の習慣を身につけて、朝ごはんを食べる時間を作しましょう。

5月のメニュー



切干大根と ひじきのサラダ

<材料>

- ・切干大根…20g
- ・ひじき…5g
- ・コーン…30g
- ・人参（千切）…1/4本
- ・ツナ缶…1缶
- ・醤油…少量
- ・酢…少量
- ・ごま…適量

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、茹でる。ひじきや人参も茹でる。
- ② ボールに①とコーン、ツナ缶（油ごと）、ごまを入れて、醤油と酢を入れる。

※ツナ缶の味で醤油を少量でも美味しくできます！

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気に過ごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。



4月★食育活動

～野菜当てクイズ～

椎茸・人参・胡瓜・南瓜・玉葱・小松菜・じゃが芋をそれぞれ当ててくれました！これからの食育活動でたくさんの食材に触れていきます。