



# 食育だより 6月号

川前保育園 令和6年5月31日発行



春から夏に移りゆく季節の変わり目の時期です。子どもたちは元気に園庭を走り回って遊んだり、散歩先で新たな発見をしたり元気いっぱい楽しんでます。これから、梅雨の時期に近づいてきますので衛生管理にいつそう気をつけながら、おいしく楽しい食事を作っていきたいと思います。



## ☀️ 朝ごはんを食べるといいこといっぱい

### ①集中力・記憶力アップ

脳は大量のブドウ糖が必要です。そのブドウ糖は体内に貯蔵できません。朝食で脳のエネルギーが満たされ脳が働くことで集中して取り組むことができます。



### ②運動能力・体力アップ

朝食で体温が上がり、1日を元気に過ごすことができます。また、体が目覚めることでケガ予防にもなります。



### ③心の安定

よく噛んで食べると“幸せホルモン(セロトニン)”が分泌され、イライラが解消されます。心が強くなり、優しい気持ちで過ごすことができます。



### ④肥満予防

朝食を食べないと、糖を脂肪として体に貯めこんでしまいます。朝食を食べることで腸を刺激、スッキリ排便。

## 健康で明るく丈夫な子どもに

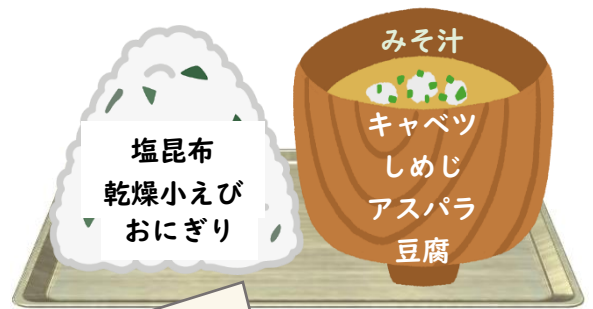
昨年度おこなった『食』に関するアンケートより朝食は主食だけの家庭が多く見られ、食事のバランスアップの課題が見えてきました。朝食は1日の活力の源です。子どもたちの健やかな心身の健康を願って、今年度、滝沢市保育協会全園で『朝食の充実』を目指して取り組んでいきます。朝の忙しい中なので、食べやすく手軽にバランスアップができる『汁物』で朝食の充実をめざしていきましょう。保育園とご家庭と一緒に取り組んでいきたいと思ひます。

### 早起き・早寝・朝ごはん

玄関前のホワイトボードをご覧になりましたか？「朝ご飯で脳みそが目覚めるんだって。」「早く寝た方がいいよ。」『早起きするといいね。』って言ってたよ。」と、食育タイムのおうちの方へ伝えたこと、さらにその時の反応も教えてくれました。素敵ですね。

### こんな朝ごはんはいかが？

### 汁物プラスでバランスアップ



アスパラは折って、しめじはほぐして、豆腐やキャベツはちぎって包丁なし！液体味噌でより簡単！子どもと一緒に作ってみよう。

### おすすめは白米！

以上児の懇談会にて朝食についてお話させていただきました。翌日から、年長の朝食メニューに変化が！パンからご飯を食べてくる子が増え、汁物やおかずなど品数も増えてきました。保護者の方の頑張りが感じられ嬉しく思っています。