

食育だより 5月号



新緑がまぶしい季節ですね。


入園・進学から1か月が経ちました。園生活にも慣れてくるころですが、新生活の疲れやゴールデンウィークの休み明けなどで生活のリズムも乱れがちです。

今一度、早寝早起き・朝ごはんを食べる・排便の習慣など、生活リズムと身体の調子を整えて、1日を元気に過ごせるようにいたしましょう！

旬の食べ物がおいしい理由
 旬の食材は、栄養価が高いうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べ物は、ビタミンやミネラルが豊富です。旬の食材を食べて、季節を感じてみましょう♪



そら豆
 5月～6月が旬のそら豆。さやの内側が綿のようになってるのが特徴です。鮮度劣化が早いので、さやにツヤがあり変色していないものを選び、購入後、すぐに食べましょう♪



朝ごはんは大切なエネルギー源です！！

脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されています。そこで、朝ごはんを食べて新たにエネルギーの補給をする必要があります。睡眠による休息モードから活動モードへ体を切り替えて、生活リズムを整えるためのとても大切なことです。

<朝ごはん効果>

体温が上昇！！
体が元気に活動

脳にエネルギー補給！！
集中力がアップ

腸を刺激！！
便通がよくなる



【朝にとりたい栄養素】

朝は、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。ブドウ糖とは、ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる栄養素です。朝食はごはんやパンなどを中心にいろいろな食品を組み合わせるようしましょう。



主食



主菜



副菜

【元気の合言葉】

毎日、この3つができていれば、元気になれます。

