



5月の食育だよ！

生活リズムを整えましょう！
 進級・入園から1か月がたちました。給食時間は新しい味との出会いを楽しみ、じっくり味わいながら、体や心も豊かにすすく育てほしいと願っています。
 毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べて、十分な睡眠をとるように心がけましょう。



「朝ごはん」しっかり食べていますか？

朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な働きがあります。しっかり食べよう

朝ごはんをしっかり食べると、体や頭が活動を開始します。

♪やる気がでてきて園で元気に楽しく遊べます。

♪お昼の給食まで集中力や体力が途切れずにすごせます。



あさごはん

主食のごはんやパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べましょう。



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

★体が活性化

五感が刺激されて
 脳が目覚めます



★肥満をふせく

1日3食食べることで
 消化・吸収がきちんと
 できるようになります



★快便効果がある

腸が刺激されて
 排便しやすくなります
 朝ウンチ大切です



★脳のエネルギー源になる

寝ている間に脳が
 使ったエネルギーを
 朝ごはんて補給します



★生活習慣病を予防する

1日3食食べないと1回の食事量が多くなり
 生活習慣病予備軍を作ってしまいます



しっかり座ろう！～正しい姿勢の作り方～



正しい姿勢で食事をする、見た目に美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなり、
 噛む力もアップします。そのぶん食事もおいしくなります。
 いつも正しい姿勢でいられるよう確認してみてください。

食べるときの「正しい姿勢」チェック！

- ★いすの奥まで深く腰かけ、背中をまっすぐに伸ばす。
- ★腰かけたとき、足の裏を床にきちんとつける。
 ※足がつかない場合は、台などを置くときつむ時にしっかりと力が入るよ！
- ★ひじとテーブルの高さを同じにする。
- ★テーブルとおなかの間を、こぶし1個分開ける。
 食事を通してマナーや食文化が伝わります。



からだの中から元気になろう～レシピ紹介①～

感染症予防の基本は体内にウイルスが入らないようにすること。
 こまめな手洗いや咳エチケットなど、感染防止対策と体調管理が大切です。

～ひじきのマヨサラダ～ 好評メニューを紹介！

- <ざいりょう・ようじ1人ぶん> <つくりかた>
- ひじき 1.2g ①ひじきはゆでてざるにあける。
 - ちんげんさい 30g しょうゆでいり、したあじをつける。
 - きゅうり 20g ②にんじんときゅうりはみじかいせんざり
 - にんじん 15g にし、ちんげんさいはざくざりにし、ゆでる。
 - コーンかん 10g ③コーンもゆでておく。
 - マヨネーズ 6g ④ざいりょうのみずけをきりマヨネーズとしお・こし
 - しょうゆ 0.6g ようであえる。
 - しお・こしょうすこし
 - 旬の野菜を加えてどうぞ！

