



5月の食育だより



令和3年5月



ふくちやましほくほけんこ せいさくしつ
福知山市福祉保健部子ども政策室

♪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、体や心も豊かにすくすく育っ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。

♪お屋の給食まで集中力や体力が途切れずにすごせます。

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！

★体が活性化する

五感が刺激されて脳が自覚めます



★肥満を防ぐ

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で補給します



★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



すわ ただ しせい つく かた 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と、見た目に美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなります。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。

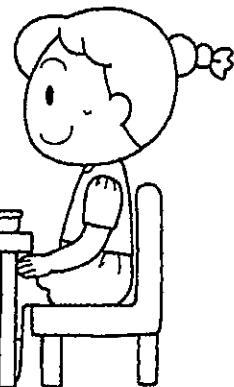
★腰かけたとき、足の裏を床にきちんとつける。

※足がつかない場合は、台などを置くと暗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。

食事を通じてマナーと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工チケットなど、感染防止策と体温管理が大切です。

～ひじきのマヨサラダ～ 好評メニューを紹介します♪

<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ぎり

にんじん 15g にし、ちんげんさいはざくぎりにし、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 ょうである。

しお・こしょうすこし

旬の野菜を加えてどうぞ♪

