

# 食育だより

2020年  
5月

ひなた保育園

新年度になり1ヶ月が経ちました。新型コロナウイルスの影響でお家にいることが多かったと思いますが、お子さんの様子はいかがでしょう？こんな時だからこそ、大人も子どもも生活リズムを整え心身共に健康でいることがとても大切です。

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

## 元気な1日は朝ごはんから！！

朝ごはんには大切な役割があります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」などです。

- ①炭水化物でエネルギー補給：ごはんは1口大のおにぎりにしたり、納豆やしらすをかけるなど変化をつけ、食べやすくしてあげましょう。
- ②たんぱく質で体温を上げる：チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウィンナー、卵焼きなど、たんぱく質もしっかりとりましょう。
- ③野菜を食べてビタミン補給：野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも野菜の甘みが出て美味しくなりますよ。



朝は忙しくなりがちですが、ほんの少しでもお子さんと一緒に座って朝ごはんを食べましょう

### 春の味覚 グリンピースを味わってみよう！

5月が旬のグリンピースは、ほっくりしていて香りも甘みも別格です！ミネラル類やビタミンB1など多く含み、食物繊維が特に豊富で野菜類の中でもトップクラスです。豆ごはんやスープに入れて春を感じてみてください！

