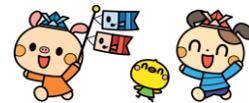
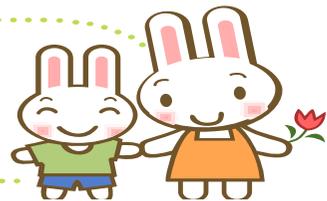




食育だより
ふたばっこ



令和6年度 5月号
第二双葉幼稚園
栄養士 田中 友子

新年度がスタートしてひと月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。5月は爽やかな季節である反面、生活リズムが乱れ、疲れがたまりやすい時期でもあります。近年では春先から真夏日を観測することも少なくないため、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整え暑さに負けない身体をつくっていきましょう。

元気の基本! 「早寝・早起き・朝ごはん」



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠が大切です。

特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と身体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割りを果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる。 	運動能力アップ 	便秘予防。 	生活リズムが整う。
-----------------	-----------------	-------------	-----------	---------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンだけなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉、魚、卵、大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに手軽にとれる果物や牛乳やチーズなどの乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ セロリ 菜の花 いちご</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ トマト なす きゅうり</p>
<p>れんこん りんご 大根</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>ゆず ほうれん草 ねぎ フリ はくさい</p>	<p>にんじん さつまいも 栗</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>きのこ ごぼう サンマ 柿 ぶどう さといも</p>



各地に伝わる端午の節句のお菓子...



5月5日の「端午の節句」は、子ども達の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですがほかにも地域によって様々なお菓子が親しまれています。

べこもち (北海道)	べこもち (青森県)	朴葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯨ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)