



食育だより

No. 1

令和6年 5月 1日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

食事を通して情緒面や知能面を育てる“食育（食教育）”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

おつかい体験 (松組)

4月25日(木)心配していた雨も行く頃には止み、松組に進級して初めてのおつかいに行くことができました。おつかい体験は、地域との交流や買い物を身近に感じるなど、貴重な社会体験となっています。それから、園のお友だちのために食材を運び、松組の立派な給食のお手伝い。楽しくお手伝いができ、食事が整うまでの手間を知ること、作ってくれる人への感謝の気持ちや自立心も育ちます。松さん、これからもよろしくお願いします。



お金代わりの「おかいものけん」をみんなで書きました。落とさないように、しっかりポケットに入れてね!



「おかいものけん」と「食材」を引きかえます。 幼稚園に到着。リュックの中を確認。



持ってきた食材を、にこにこホールに準備したテーブルに並べます。



今回のおつかいで買ってきた食材。



にこにこホールに食材があることを放送でお知らせすると...



お友だちがたくさん来てくれました。

いろいろな食材に触れたり、においをかいだりすることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。



風邪の時は「のどにねぎ」だよね~!!



「ねぎのにおいする〜。」「ねぎってどんなにおい?」「あまいにおい?」「からいにおい?」「おいしいにおい?」

横断歩道は手をあげる!



交通安全教室で学んだことを振り返り中。

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり眠るといいう望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんて前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★朝ごはんの役割

1. 体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



2. 身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。



3. 必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



4. お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



★朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん +納豆 +しらす干し +卵	ごはん +納豆 +しらす干し +味噌汁
おにぎり	おにぎり +豆腐の味噌汁	おにぎり +味噌汁 +焼き魚
食パン	チーズパン +牛乳(豆乳)	チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
ロールパン	卵サンド +牛乳(豆乳)	卵サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
バナナ	バナナ +ヨーグルト	バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
シリアル	シリアル +牛乳	シリアル +牛乳 +果物

★朝ごはんづくりのコツ

1. パターン化する
いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。



2. 夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につながります。



★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼間は元気に身体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない
- 寝る直前に激しい活動をしない
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする

