



食育だより



平成31年 4月号 日清医療食品(株)

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始めに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。1日の生活リズムを整える意味でも、早寝、早起きをして、毎日朝ごはんを食べる習慣を心がけて元気に登園して下さいね。



知っておきたい栄養素

給食では、成長に必要な栄養素をしっかりと考えながら献立を考えています。この時期に、こども達にとって必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

*エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- 脂肪…ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- 炭水化物…糖質と食物繊維からなる。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源である。食物繊維は腸内細菌を整える。

*体の調子を整える栄養素

- ビタミン…代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ミネラル…骨やホルモンなどの構成成分となり、神経や筋肉の働きなどを調整する。

離乳食は「もぐもぐ」



噛む力が育つのは離乳期からと言われています。離乳期はどろどろ状、すりつぶした物、舌でつぶせる硬さの物と、お子さんの様子を見ながら焦らずに少しずつ進めていきましょう。

赤ちゃんは、ご飯をくれる人の口元の動きをまねします。離乳食をあげる時は、一緒に口をもぐもぐ動かして見せてあげるといいでしょう。

朝ごはんを食べましょう♪

朝ごはんは体にプラスな事ばかりです。

- ・ 体温が上がり体が活動的になる
- ・ 血糖値を上げて脳にエネルギーを
- ・ 噛むことで脳が目覚める
- ・ 胃腸が活発になり便秘解消になる



©fumira

©fumira