



# 食育だより



令和2年 5月 日清医療食株式会社

気持ちの良い日差しと風を感じられるようになってきましたね。そろそろ新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。お家で過ごす時間が増えていますが、生活リズムを崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけましょう。

## 朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギーです

### 体のリズムを整える

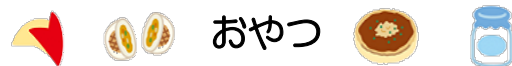
朝ごはんを抜くと、肥満や栄養不足、生活習慣病の原因となります。早寝早起き朝ごはんの習慣をつけましょう

### 体温をあげる

朝ごはんを食べることで、体の中で熱が作られ、体温が上がり身体の調子が良くなります。

### 脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は寝ている間にも消費されます。朝ごはんにはブドウ糖の供給源となるご飯やパン、麺をとりましょう。



幼児期は一度に食べられる量が少なかったり、食べむらが多かったりと、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取しきれません。そのため、足りない栄養と水分を補う食事の一部として与えましょう。

果物、ヨーグルトやチーズ、小魚やごまを混ぜたミニおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼き、じゃがいもやさつまいものお焼きなど、麦茶や牛乳と組み合わせると良いですね。



## 食事の挨拶を習慣に

食べる前の「いただきます」、食べた後の「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくとい意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。

「ごちそうさま」は、食材を作り運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。



## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。端午の節句ではちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちない事から「家計が絶えない」と言われています。

