



食育だより

きらら保育園 令和元年 9月



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

ごはんをしっかり食べて元気もりもり

子どもたちの様子に夏の疲れは見えていませんか？

9月といっても日中は残暑が厳しい日もあり、1日の気温の差が激しいために 風邪をひいたり、体調が不安定になる場合もあるでしょう。

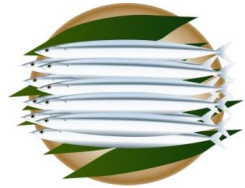
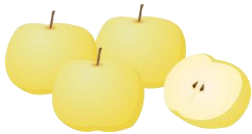
喉ごしのよい冷たい食べ物や飲み物を食べがちですが、摂りすぎると胃酸を弱め、いざ食事をしようとしても食欲がなくなってしまいます。

残暑厳しい中にも、風や雲で秋を感じる日があります。秋といえば「食欲の秋」何でもおいしい季節です。しっかり食べて食べさせて元気を維持しましょう！



まずは秋探し

子どもと一緒にいったスーパーの食材や、庭先や公園の野草、虫の声などでも秋の季節の到来を教えてもらえますね。お店にはたくさんの美味しい秋の味覚が並んでいますが、まだ出初めの食べ物は甘味が薄かったり、酸っぱかったり。それをあえて体験するのもまた楽しい。南の島の沖縄だからこそ敏感に、子どもたちと小さな秋探しを楽しんでほしいと思います。



朝ごはんはなぜ大切なの？

秋の食材も堪能しながら、やはり1日の活動に欠かせない朝ごはん。夕食を食べてから朝ごはんを食べずにお昼まで、となるとかなり時間があきます。脳がエネルギー不足になると、イライラしたり、集中できなくなります。子どもたちの活動の中心は主に午前中。前日の夕飯のエネルギーは残念ながら翌日のお昼まではもたないのです……。ささいなことでお友達ともめたり、ケガをしてしまうことにつながりかねません。

朝ごはんを食べると睡眠中に下がった体温を上げ、体の機能が活発になります。朝食には脳のエネルギーになりやすい炭水化物をしっかりとることが大切です。

沖縄での朝食欠食率は成人では全国平均より高めです。

朝ごはんを食べない習慣がついたのは小学生からという調査結果もありますのでいかに小学校に上がる前に、朝ごはんを食べることは当たり前！という習慣をつけるか、保護者の私たちは頑張らなければなりません！

親が食べる習慣がないと子どももその流れにのって食べる習慣はつきません。朝の準備が無理ならば、前の日にちょこっと準備をしておきましょう。



忙しい朝ですからポイント作りやすさと食べやすさ

- 鮭や納豆、卵を具にしたおにぎりやのりまき、
- 卵や牛乳を使うフレンチトースト、サンドイッチ、
- 肉や卵、ちくわやはんぺんなどを入れた煮込みうどん

などは、比較的手間もかからず、エネルギーとたんぱく質、脂質を1品で摂ることができます。これに野菜やフルーツを添えて、栄養バランスをとりましょう。野菜スープや具をたくさん入れた味噌汁など、汁気が多く、温かく湯気の上だった料理は、眠っている間に乾燥した鼻やのどを潤すので風邪の予防にもいいですね。生姜やねぎを使うと身体も温まります。

