2025年　4月30日（水）

お料理室だより

テラスハウス保育園

風薫る５月、さわやかな季節になりました。子どもたちも園での生活に少しずつ慣れ、給食やおやつも落ち着いて食べることができるようになってきました。緊張もほぐれ、疲れが出やすい時期でもありますので、早寝・早起きと朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

①脳の活性化

脳が刺激され、スッキリ目が覚めます。

②肥満防止

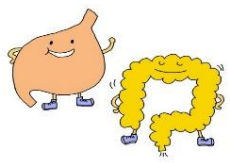
朝ごはんを食べずに、お昼にたくさん食べると完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に！

③脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使うので、朝ごはんでエネルギーを補わないと、エネルギー不足になり活発に働きません。

④快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。



⑤生活習慣病を予防する

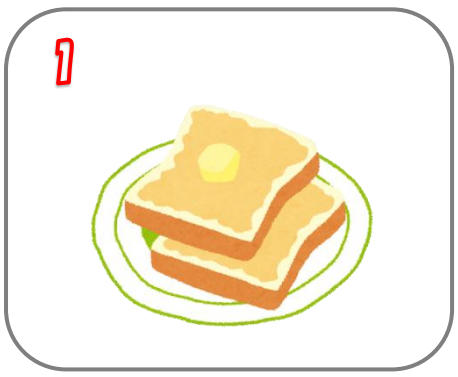
朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない・・・
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べてしまう・・・

このくり返しが生活習慣病の予備軍に・・・

朝ごはんステップアップ　1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう！

主食



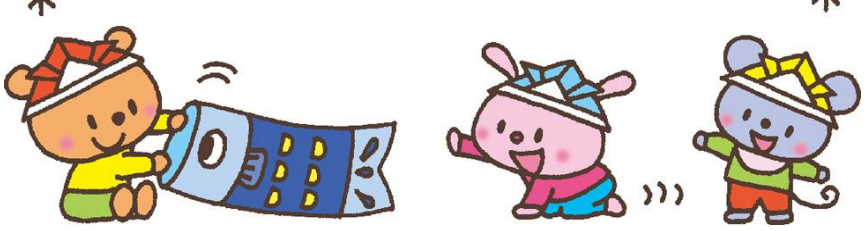
主食 ＋ 1品

主食 ＋ 2品

こどもの日とかしわ餅

５月５日は子どもの日で、「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句のひとつで、かしわ餅を食べます。「かしわ」の木は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継ぎが絶えない縁起の良い木であり、また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅をかしわの葉に巻いて食べる習慣が生まれたといわれています。

こどもの日には、しょうぶ湯につかり、みんなでかしわ餅をいただいてみてはいかがですか？



5月　食育

＜つぼみ組・ふたば組＞

16日(金)	アスパラガスに触れよう
22日(木)	蒸じゃがいもをつぶしてみよう
23日(金)	さくらんぼに触れよう

＜あおば組＞

14日(水)	さくらんぼに触れよう
16日(金)	アスパラガスに触れよう
23日(金)	ほうれん草をちぎってみよう

＜わかば組＞

23日(金)	さくらんぼに触れよう
26日(月)	チンゲン菜と小松菜を見比べてみよう