



お料理室だよ



チャイルドハウスこども園

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。



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！**

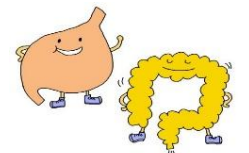
③ 脳のエネルギー源に

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

+

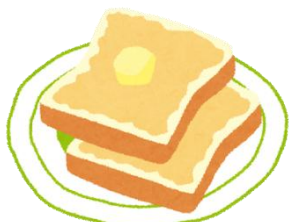
1品

主食

+

2品

1



2



3



5月 食育

GW 明けから、各クラスで夏野菜の苗植えを行います🍅

こどもの日とかしわ餅

5月5日はこどもの日で、「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しょうか？

7日(水)	ミニクッキング「ブロッコリーおかか和え」	1・2歳児
8日(木)	クッキング「ポテトチップスサラダ」	5歳児
12日(月)	食指導「食事の正しい姿勢」	青くわがた組
13日(火)		赤くわがた組
14日(水)	食育「さくらんぼにふれよう」	1・2歳児
16日(金)	クッキング「春野菜ポトフ」	かぶとむし組
	食育「アスパラガスにふれよう」	1・2歳児
19日(月)	食指導「食事のマナー」	かぶとむし組
21日(水)	ミニクッキング「白菜ゆかり和え」	3歳児
23日(金)	クッキング「お弁当づくり」	5歳児
26日(月)	食育 米作り「田植え体験」 ※延期日：29日(木)	5歳児

