



食育だより

令和4年5月 長野市保育・幼稚園課

元気の源「朝ごはん」

朝ごはんは、体や脳に必要なエネルギーや栄養素を補い、「食べる」「遊ぶ」「寝る」「起きる」といった生活のリズムを整えます。

朝ごはんがなぜ必要なの？

- ① 夜寝ている間に下がっている体温を上げて、身体活動を活発にします。
- ② 脳の唯一のエネルギー源「ブドウ糖」を補い、脳の働きを円滑にします。
- ③ 腸を刺激して、排便を促します。



朝ごはんを食べるために 早寝・早起き！



体をつくる「成長ホルモン」は、夜眠っている22時から2時の間に多く分泌されます。また眠っている間は、副交感神経が活発に働き、食べ物の消化吸収も行われています。早く寝ることで、朝すっきりと目覚め、空腹の状態で朝ごはんを迎えることができます。

夜寝る頃に部屋を暗くする、朝起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びるといった環境づくりから始めてみると良いですね。



5月5日は、「こどもの日」です



「端午の節句」ともいわれ、子どもの幸せや心身共にすこやかに育つよう願いが込められた日です。

こいのぼり

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。



菖蒲湯

菖蒲は邪気や災難よけの薬草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊敬し、「勝負」にかけており、立身出世の願いが込められています。



柏餅

柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。



【5月の献立紹介】 新じゃがの炒め煮

材 料	分量(4人分)	作 り 方
新じゃが	5個(40g/個程度のもの)	① 新じゃがは一口大、にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉とにんじん、玉ねぎを炒める。よく炒めたら、ヒタヒタの水を加え煮る。新じゃがを入れて、柔らかくなり始めたら、砂糖・しょうゆを入れる。 ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。
豚ひき肉	100g	
にんじん	1/3本	
玉ねぎ	1/2個	
サラダ油	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	適量	<div data-bbox="758 1921 1163 2042" data-label="Text"> <p>お好みで、さやえんどうや青菜を加えると、全体の色味がきれいに仕上がります。</p> </div> 