

令和7年4月1日

保護者各位

4月 給食だより

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

今年も桜の花の便りとともに、入園、進級式を迎えました。新入児は、保育園での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかることでしょう。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、月の後半には疲れも出てきます。ご家庭での食事は、量は少なくとも栄養バランスのよい内容であるようにご配慮下さい。

今月のテーマ

疲れるってどういうこと？

疲労感とは感情の一種で、休むゆとりのない時に感じる自然の警告です。行った活動が自主的で自発的なものと心地よい疲労感となりますが、あまりやりたくない消極的な活動だと不快な感情となります。休憩や気分転換をうまくとって体の健康を維持しましょう。

《 疲れ解消の食事のポイント 》

朝ごはんはエネルギーを補給しよう！

朝ごはらは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



いろいろな食品を食べよう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物に偏ると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜を合わせると、ビタミンを豊富に摂り込めます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

健康をつくる朝のバランス食

一日の食事の中で一番軽く位置づけられやすいのは朝食ですが、実は朝食は、夜間に下がっていた体温を上げて、体や脳が活動しやすいようにしたり、集中力を高める役割があるのです。体温を上げるには、魚、肉、大豆製品など、たんぱく質の多いものが効率的であり、エネルギーの補給には、消化がゆっくりすすむご飯がお勧めです。



旬の食材を食べよう ジャガ芋



ジャガ芋はビタミンCが比較的多く含まれているので、風邪予防に効果が期待できます。また、ジャガ芋のビタミンCはデンプンに守られているため、加熱しても失われにくいのがポイントです。余分なナトリウムを排出させる作用のあるカリウムも豊富で、高血圧予防によいとされています。