

食育だより



4月

幼保連携型認定こども園

ひのでこども園

栄養士 和島香織

ご入園・ご進級おめでとうございます。食育だよりは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。



家族で取り組みましょう！

保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食を抜いたり、就寝時間が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

クラッカー

●材料	(2人分)
クラッカー (市販の物)	8枚
いちご	2個
クリームチーズ	40g
グラニュー糖	適量

- ① いちごは1cm角サイズに切る。
- ② 室温において柔らかくしたクリームチーズに、グラニュー糖を加えお好みの甘さにする。
- ③ ②と①を混ぜ、クラッカーにのせて完成。