

朝ごはんにはなにをたべたらいいの？

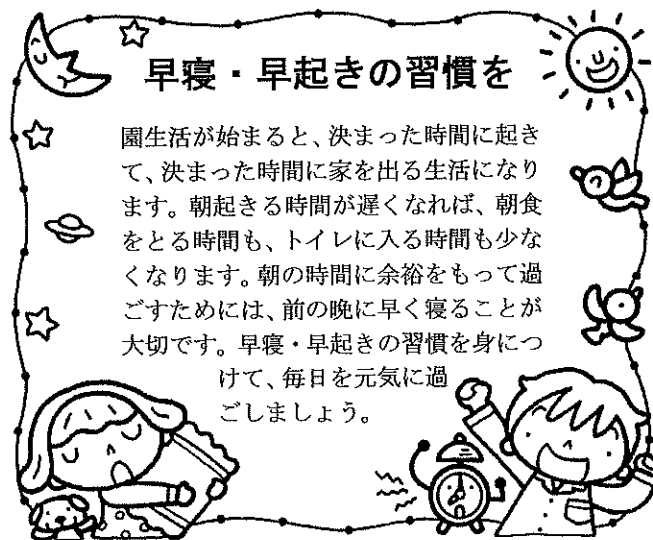
時間がない朝は、ご飯に悩むことも多いと思います。

まず食べてほしいのは、タンパク質。ホルモンの素になるアミノ酸をお肉やお魚卵などの動物性たんぱく質でとりましょう。次に脳の栄養となる糖質。ご飯やパスタやうどんなど炭化物で糖質を摂ります。成長を助けるビタミンや酵素を野菜や果物で取れば理想の朝ごはんです。



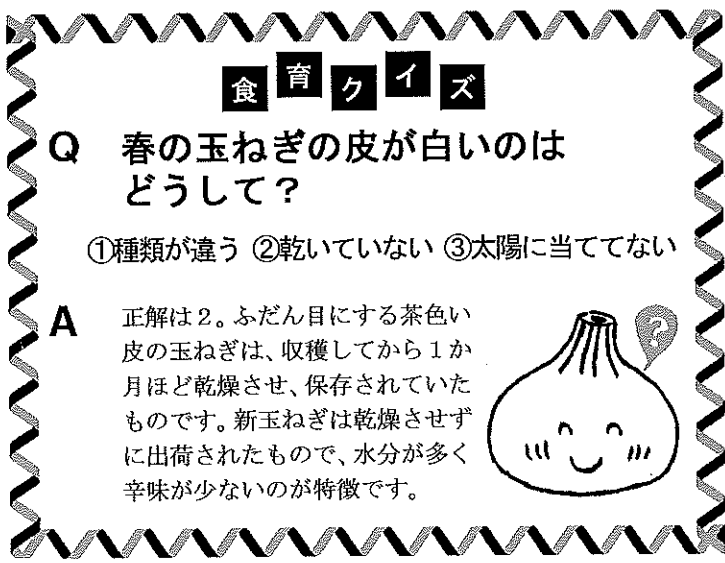
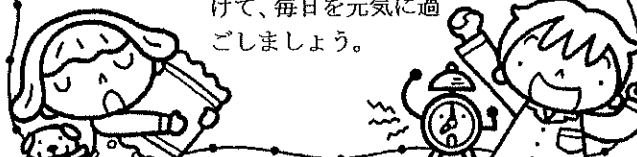
入園・進級おめでとうございます

新年度になり、新しい1年が始まりました。お子さんはドキドキワクワクと楽しみな一方、まだ新しいクラス的环境にとまどう部分もあると思います。だんだん慣れていくとともに、栽培・クッキングなどの食育活動にもチャレンジしていきますので、園ではフォローを入れながら見守っていきたく思います。ご協力よろしくお願いたします。



早寝・早起きの習慣を

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間も、トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。

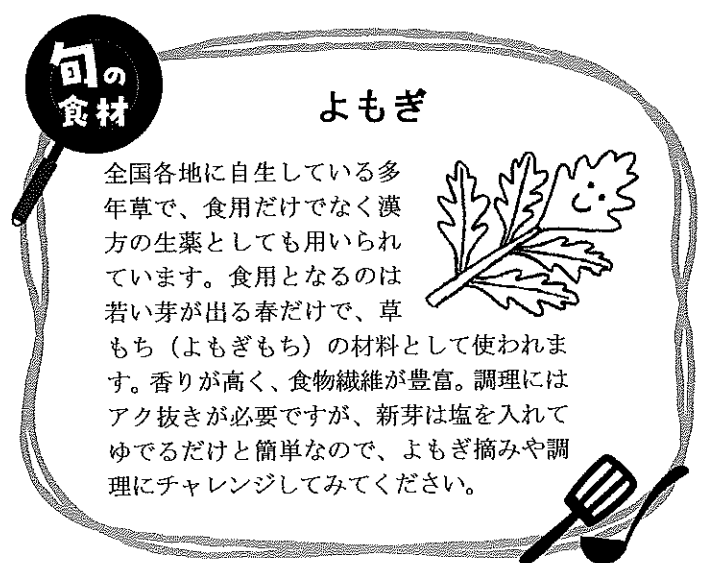
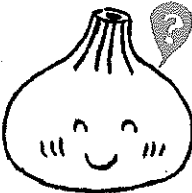


食育クイズ

Q 春の玉ねぎの皮が白いのはどうして？

①種類が違う ②乾いていない ③太陽に当ててない

A 正解は2。ふだん目にする茶色い皮の玉ねぎは、収穫してから1か月ほど乾燥させ、保存されていたものです。新玉ねぎは乾燥させずに出荷されたもので、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。



旬の食材

よもぎ

全国各地に自生している多年草で、食用だけでなく漢方の生薬としても用いられています。食用となるのは若い芽が出る春だけで、草もち（よもぎもち）の材料として使われます。香りが高く、食物繊維が豊富。調理にはアク抜きが必要ですが、新芽は塩を入れてゆでるだけと簡単なので、よもぎ摘みや調理にチャレンジしてみてください。

