



食育だより

朝ごはんを毎日食べよう!

社会福祉法人 光輝の歩福祉会
 子むすびの森保育園
 098-878-2711
 平成 28 年 1 月 12 日 発行

☆朝ごはんは心と体を目覚めさせます☆

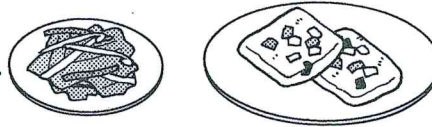
1日を元気にすごすために欠かせない朝ごはん。軽く済ませていませんか？わたしたちは、眠っている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時にはエネルギー不測の状態になっています。朝ごはんを食べることでエネルギーが補給されて脳が目覚めます。また、眠っている間に下がっていた体温が上がって、活動しやすい状態になります。さらに、食べ物がおなかに入ることによってうんちが出やすくなります。このように朝ごはんを食べることによって元気に活動できるようになります。



どんなものを食べればよいのでしょうか？

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理

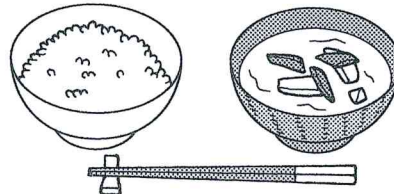


主菜

魚・肉・卵・豆・豆製品を使った料理

主食

ごはん・パン・めんなど



汁物（飲み物）

みそ汁・スープ・牛乳など

エネルギーのもとになる炭水化物が多いごはんやパンなどを主食にします。それに体をつくるもとになるたんぱく質が多い魚や卵などを使った料理、ビタミンや無機質、食物繊維が多い野菜などを使った料理、みそ汁やスープなどの汁物（飲み物）をそろえましょう。

☆1月の食育目標☆

〇めぐみ組

あいさつに興味をもって「いただきます」「ごちそうさま」をする

〇つぼみ組

お皿に手を添えて正しく前を向き食べる

〇どれみ組

ご飯とおかずを交互に食べれるようにする

〇あゆみ組

健康と食べ物に関心を持ち、嫌いな食べ物にも挑戦する

〇のぞみ組

日本・沖縄の伝統食の由来を知り、遊びに取り入れる

〇ひかり組

もちつき、ムーニー作りに参加し、由来を学びながら楽しんで食べる

ムーニー作りをします!

1月15日金曜日に、ムーニー作りを行います!
みんなと一緒にもち粉をこねたり、サンニンの葉で包んで、1人1人オリジナルの美味しいムーニーを作りましょう!

