

5月 給食だより みちのこ保育園

新緑がまぶしい、気持ちのいい季節になりました。子供達も新しい環境に慣れ、園庭で友達と仲良く遊ぶ姿が見られるようになりました。5月は連休でお出かけ等の疲れから体調を崩しやすくなります。ご家庭でも食事の栄養バランスに気をつけて十分な睡眠を取り元気に登園出来るようにしましょう。

季節のお野菜

春野菜には、アスパラガス・キャベツ・グリーンピース・そらまめ・さやえんどう・新じゃがいも・新たまねぎ、他にもたくさんの旬のものがあります。

春野菜には、普段食べているものと比べると柔らかく甘みがあるもの、クセのある匂いや独特の苦みがあるものもありますね。それらの成分は、体の中に溜まった悪いものを外に出してくれる働きや、疲労回復の効果があるもの、体をウイルスから守ってくれる働きがあります。

季節のお野菜を食べてさらに効果的にウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう！

朝ごはんを食べよう

ごはんを食べないと元気が出ません。朝ご飯を食べると、セロトニンといわれる脳内伝達物質が分泌されます。十分な量のセロトニンが分泌されると一日中脳内で作用し、こころが穏やかになり、やる気を支えてくれます。また、眠っている間に消費した脳のエネルギーを補い、脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きをしてくれます。朝は食欲がないというお子

さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。

朝、しっかりと起きれるように日中は保育園で沢山遊んで、夜は十分な睡眠を確保できるように規則正しい生活を心がけましょう。



★メロンパン風トースト (4人分)

材料	食パン	4枚
	ホットケーキミックス	100g
	砂糖	30g
	牛乳	10ml
	卵	1個
	バター	50g
	レモン果汁	適量

作り方

- ① 常温に戻し柔らかくなったバターと砂糖をボウルに移し白っぽくなるまで混ぜ合わせる
- ② ①に常温に戻しておいた卵を混ぜ合わせる
- ③ ②にホットケーキミックス、レモン果汁、牛乳を加える ※食パンに塗れるほどの固さになるよう、牛乳で調節する