



今年度も最後の月となりました。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。子どもたちの「美味しかった」の一言は私たちの励みになっています。

今年度始まったばかりの野のはな保育園ですが、クッキング保育では梅ジュースやお米研ぎとラップおにぎり作り、たくあん作り、お餅つきにお味噌作りなどを行ってきました。子どもたちの楽しそうな姿、一生懸命な姿がたくさん見られました。来年度もさまざまな形で食育を行っていきたくと考えています。3月は、1日はひな祭りメニュー、20日のお楽しみ給食は、れんげ組とすみれ組が合同でバイキングを行います。バイキングメニューは、すみれ組のリクエストになっています。今年度も残りわずかですが、すがよろしく願いいたします。

【朝ごはんを食べるといいことがたくさん!】



1・エネルギー源

人は寝ている間にもエネルギーを使っています。寝ている間に筋肉や肝臓の中に貯めておいたエネルギーを使ってしまいますので、新しくエネルギーをとり込まなければなりません。こどもの体は小さいですが、体重1kgにつき必要とする栄養は、大人の2~3倍にもなります。保育園で食べているからと安心せず1食1食を大切に、ご家庭でもしっかり食事を摂りましょう。

2・体を温める

食事をすると体が温まります。食べものを消化・吸収する時に体がエネルギーを発生するからです。人の体温は日内変動をしており、夜9時を過ぎた頃から低下し、脳や体の休息に入ります。寝起きが1日で最も体温が低い時間帯です。体温を上げるためには朝ごはんを食べることが効果的です。

3・血糖値をあげて頭を動かせる

脳はブドウ糖しかエネルギー源にできない上に、脳の中にエネルギーを蓄えておくこともできません。そして脳は寝ている間にも屋と同じように働きます。朝起きた時には低血糖状態で頭がボーとします。朝ごはんは炭水化物を摂ってしっかり脳を動かさせてあげましょう。

4・胃直腸反射で便秘に効果的

朝食を食べ、胃が空っぽの状態のから胃が膨らむと自動的に大腸が運動し始めます。この現象を胃・結腸反射といいます。この反射が起きると便意が起きます。冷たい水や牛乳でも良いのですが、冷たいものを摂ると直腸温が下がるので、温かい朝食の方が体のために良いです。



さわら たい ぶり あさり かき いちご はっさく びわ
いよかん ブロッコリー きゃべつ グリンピース ごぼう
さやえんどう たまねぎ 菜ばな なら ねぎ ほうれん草



菜ばな



菜ばなは、菜の花「なのはな」や「花菜」とも呼ばれ、アブラナの花芽です。ブロッコリーやカリフラワー、チンゲン菜やターサイ、またキャベツや白菜なども同じアブラナの仲間になります。

菜ばなは、2月から3月にかけて春が旬の食材です。菜ばなは非常にたくさんのβカロテンが含まれ、抗酸化作用や免疫機能を高める作用があります。また、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸系統を守る働きがあるといわれています。

【保育園の簡単レシピ】

菜の花ごはん (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
米	3合	①米は研いで分量の水と酒、塩を入れて炊飯する。
塩/酒	2つまみ/小1	②菜ばなは細かめに刻み、熱湯で色よく茹で水気を絞る。
菜ばな	1/4束	③卵はてんさい糖を加え、よく溶く。フライパンに油をひき溶いた卵で炒り卵を作る。
卵/てんさい糖	2個/小1/2	④炊いたご飯に、②と③をよく混ぜて出来上がり。
なたね油	適量	

菜ばなのおかか和え (作りやすい分量)

	分量	作り方
菜ばな	1束	①菜ばなは適当な長さに切り、沸騰したお湯で色よく茹で水気を絞る。
かつお節	1パック	②①とかつお節としょう油をよく和え、出来上がり。
しょう油	小1	