

給食だより

入園から1ヶ月経ち子どもたちも園での生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。

幼児クラスは、5月に米屋さん（よろずやさん）ご協力のもと、苗植え体験、米の栽培を行います。秋には収穫をして、脱穀もみすり、炊飯をして炊き立てご飯を食べます。1年を通して、日本の主食、米について学んでいきたいと思ひます。



【水分補給について】

これから、徐々に暑い日が増えていくと思ひます。熱中症予防のためにもこまめな水分補給を心掛けましよう。子どもは日中汗で全身びしょりになることもありますし、寝苦しい夜は一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで水分の補給が必要となります。水分を補給する際は砂糖を摂りすぎないようにましよう。清涼飲料水には多くの砂糖が含まれてまいます。糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり疲れやすくなります。水分補給には麦茶や番茶が望ましいでしよう。

【朝食をしっかりと食べましよう】

生活リズムを整えるためには食事が重要です。朝食の内容にも気を付けていけると良いです。朝ごはんは菓子パンや飲み物だけでなく、主食となるごはんや甘くないパン、たんぱく質もしっかり摂りましよう。朝ごはんを食べないと、集中して遊べません。

〈朝ごはんの役割〉

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と食事を摂りましよう。

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散するからです。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。特に三大栄養素の中では、たんぱく質が一番エネルギー（熱）を発散まします。朝食には必ずたんぱく質を摂ってください。

3. 血糖値をあげて頭を働かせる

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昼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まします。朝ごはんて炭水化物を摂ってしっかりと脳を働かせてあげましよう。

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します。この現象を胃・結腸反射といまします。この反射が起きると便意が起きまします。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。

【食材展示・給食レシピについて】

その日の食事（お昼・おやつ・離乳食）を玄関ホールに展示してまいます。お帰りの際、お子様と一緒にご覧ください。また、給食レシピについても玄関掲示板にご用意してまいます。ご自由にお持ちください。また質問などありましたらお気軽に給食室までお声がけください。