



きゅうしょくだより

平成26年7月号 社会福祉法人多摩養育園 光明第四保育園

梅雨のジメジメした日が続いていますが、時折見せる晴れ間には夏の到来を感じさせる暑い日差しが降り注いでいます。

今月の食育目標は「三食しっかり食べましょう」です。暑くなるにつれて体力の消耗が激しくなってきます。規則正しい生活を心掛け、睡眠をきちんと取り、三食しっかり食べて夏に負けない体を作りましょう。



どうして三食食べるの？

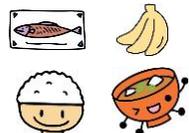
朝食・昼食・おやつ・夕食にはそれぞれ違った役割があります。では、どのような役割があるのでしょうか？

朝食

体温を上昇させて、午前中に活動できる状態を作ります。排便のリズムが作られます。脳に必要な栄養を与え、活性化させます。朝食を食べないとイライラし、集中力が低下してしまいます。

★朝食におすすめのメニュー★

玄米ごはん、焼き魚、わかめの味噌汁、バナナなど



昼食

頭・体を使って無くなったエネルギーを供給します。午後も元気に過ごす為にしっかりと栄養を取らなければなりません。

★昼食におすすめのメニュー★

旬の食材を使い、主食・汁物・主菜・副菜・果物を素材の味を活かした味付けで作ると良いでしょう。



おやつ

子どもは三回の食事では必要な栄養を取る事が出来ないのです。決まった時間に間食を取る事が必要です。

★おやつにおすすめのメニュー★

おにぎり、もち、パン、蒸かし芋、とうもろこし

お焼き、せんべいなどの噛みごたえがあり、

あまり甘くないもの。



夕食

疲れた体と脳に栄養を与えます。寝ている間にもエネルギーを使います。お腹が空いては眠れませんが食べすぎも良くありません。

★おすすめのメニューは昼食と同じですが、

家族で食卓を囲み家族団らんを楽しみましょう。



土用の丑の日

今年の土用の丑の日は7月29日です。丑の日にちなみ「う」から始まる食べ物を食べると夏バテしないという風習から、江戸時代のうなぎ屋さんがうなぎを夏の土用の丑の日に売り出したのが始まりだそうです。

うなぎはビタミンA・Bが多く含まれているので、体を正常に保ち疲労回復の効果が期待出来ます。うなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう。



忙しい朝にぴったり、簡単メニュー

おかかと炒り卵のおにぎり

＜材料＞（4人分）

- ・ ご飯 茶碗4杯分
- ・ 卵 2個
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ かつお節 3g
- ・ 醤油 大さじ1/2
- ・ サラダ油 大さじ1/2



＜作り方＞

- ① ボウルに砂糖、卵を割り入れて混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ② かつお節に醤油を入れ混ぜておく。
- ③ ご飯に①と②を加えて混ぜる。4等分にして握る。

★お味噌汁とお浸しやサラダがあれば、バランスの良い朝食になります。

早寝・早起きをして朝食を取りましょう！



三食しっかり食べる為には早寝・早起きが大切です。夜更かしすると朝起きられず、朝食を取る時間が無くなってしまいます。また、食べ物が消化されず朝お腹が空かなくなってしまいます。生活リズムを見直し、家族で朝ご飯を一緒に食べましょう。