

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。食事の面でも子ども一人ひとりが自分のペースで少しずついろいろなものが食べられるようになってきました。3月の献立はぞう組のリクエストされたものがたくさん入れてあります。

1日の始まりに大切な朝ごはん

朝食ぬきだと

体温が上がらない⇒眠い⇒集中できない、思考力が働かない

脳のエネルギーになる栄養素

糖質

糖質糖体温をあげる栄養素

タンパク質

脳はエネルギー食

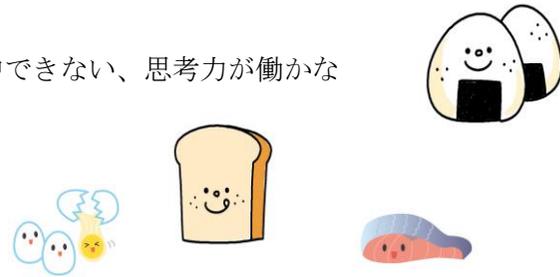
寝ている間も昼間と同じように働きます。寝ている間も脳はエネルギーを使っています。脳で使うぶどう糖は食事からとった糖質を一度肝臓でグリコーゲンとして貯えたものをぶどう糖にして使います。

睡眠中でも副交感神経が働き、脳はエネルギーを使うので、朝起きた時には、肝臓のグリコーゲンは少なくなります。朝食をはじめ、1日3食、食べることが必要です。

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。保育園で楽しく遊べます。

バランスの良い朝食を食べると

体温が上がる⇒脳が目覚める⇒楽しく遊ぶ⇒集中力・探求心・ものごとへの興味



主食+主菜+副菜の食事

朝ごはんは手軽にバランス良く

朝ごはんは、パンやご飯の主食だけでなく、いろいろな食品をバランスよくとりたいものです。朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。

そのまま食べられるもの

バナナ

納豆



ヨーグルト

温めれば食べられるもの

の

前の日の残り物



下ごしらえがしてあるもの



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

