

パクパクだより

2013年
1月

明照保育園

新年あけましておめでとうございます。

新しい年の始まりです。みなさんの今年の目標は何ですか。なわとびやマラソンをがんばる！など、意気込む子もいることでしょう。子どもなりに目標を立て、努力する姿はほほえましくたくましくもあります。温かく見守ってあげてください。

お休みが続く間に生活が乱れがちになります。規則正しい生活リズムを心がけ、新しい一年のスタートを切りましょう。



温かい朝食をとろう

食事に必要な栄養素

食事の組み合わせ例

朝起きると寒くてなかなか体が活動できないことがありますね。体が元気に活動するためには朝食を摂ることが大切です。

体が温まり、遊びや勉強に集中することができます。子どもは体は小さいですが多くのエネルギーや各種栄養素を多く必要とします。

子どもたちが保育園で元気に楽しく活動できるように、バランスのとれた朝食を食べさせてあげてください。また、朝食を食べることを生活習慣として身につけさせてあげてください。

- ☆たんぱく質…体温を上げる効果があります。
牛乳・乳製品、魚、肉、卵、大豆製品(豆腐、納豆等)
- ☆炭水化物…脳、筋肉等のエネルギー源となる
ごはん、パン、いも類等
- ☆脂質…エネルギー源となります。
油、バター、マーガリン等
- ☆ビタミン、ミネラル類…粘膜・皮膚の機能維持等
緑黄色野菜、淡色野菜、果物

食事は単品のみにならないように、食事の形式をとるようにするとバランスがとれます。

主菜 魚、肉、卵、大豆製品など	副菜 野菜類、果物など
主食 ごはん、パン、めん類など	汁物 みそ汁、スープなど

メニュー作りのポイント!

- まずは、主食をきめよう。
- ☆ごはん+卵、野菜料理+汁物 等
↳冷蔵庫にあるものを活用!…納豆、豆腐、前日のおかず等
↳前日のおかずをアレンジ!…野菜炒め、煮物⇒野菜入り卵焼き
…みそ汁⇒かき卵入りみそ汁
- ☆パン+卵、野菜料理+汁物 等
↳ピザ風トースト…ハム、チーズ、トマト、玉ねぎ等好みの具をのせトーストすれば、アレンジ次第で色々楽しめますよ!

前日の夜に材料を茹でる、切る等の下ごしらえをしておく、朝食作りがスムーズにできますよ。

食キングコート

大根の上手な選び方・活用法

大根は一年中手に入る野菜ですが、冬の大根は格別においしいですね。大根選びから始まり、大根のおいしさを味わってください。

おいしい大根を選ぶコツ

まず新鮮さを見分けること!
一本ものは、葉に近い首部分が青く、白い部分がつやのあるものを選びましょう。葉が付いていれば、青々としているもののがいいです。
切り売りの物は、断面に繊維が浮き上がっていないものを。
持ってみて、重みのあるものを選ぶこともポイントですよ!



- 葉が青々としている
- 首の部分が青い
- 白い部分がつやつやしている

サラダには…

葉に近い部分が適しています。ハリがあるので、シャキシャキした食感を楽しめますよ。

煮物には…

真ん中部分がいいです。柔らかいので味が染みこみやすく、ふつら仕上がります。

大根おろしには…

辛いものなら先のとがった部分、甘いものなら青首の部分と使い分けましょう。

保存方法

水分を吸収されないように葉を落とす。新聞紙にくるんで涼しい場所で保管する。

