



令和5年度4月号
 社会福祉法人 童心会
 柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

新しい年度がスタートしました。入園・進級おめでとうございます！
 食事だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。また、子どもたちに向けて食に興味があわくような年齢にあつた企画をしていきたいと考えています。
 食育目標は「寝る子 遊ぶ子 食べる子元気！」をスローガンに。
 どうぞよろしくお願ひいたします。

いただきます！ ごちそうさま！

みなさん、食事のときに挨拶をしていますか。
 世界のいろいろな国で、食事の前後に発するお決まりの言葉や身振りなどがあります。
 しかし「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉が持つ深い意味を考えると、この挨拶は日本独特の文化と考えるとよいでしょう。

いただきますの意味

「いただきます」という言葉には、「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。料理をつくってくれた人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者など、食べ物が口に届くまで関わつたすべての方々への感謝の意味も含まれています。



ごちそうさまの意味

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」、「馳走(ちそう)」という言葉は、馬を駆つて走らせるという意味があります。食事をを用意するために走り回り、おもてなしをしたことに対するお礼の言葉が「ごちそうさま」です。



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



朝のスイッチON !! めざましごはん



朝ごはんには3つのスイッチがあります。

●体のスイッチ

朝起きたときの体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんは不足したエネルギーや栄養素を補給することができます。
 お昼ごはんまで、元気に活動するための力になります。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

●脳のスイッチ

ご飯やパンに含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。
 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。

●おなかのスイッチ

体は朝食を食べると、腸が活発に動いてウンチがしたくなります。朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。



かんたん！朝ごはん



忙しい朝。
 朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。
 具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なく済みます。



★おすすめ朝ごはんを紹介

- ① 栄養たっぷり“納豆ごはん”
 納豆に具を加えて混ぜてごはんにかけてだけ！
 具《 しらす干し・ごま・のり・小松菜(細かく切って電子レンジで加熱)など 》
- ② カルシウムたっぷり“しらすトースト”
 しらす干しとマヨネーズを混ぜて、食パンを3等分、又は十字に4等分に切つたものにのせ、溶けるチーズをのせ、トーストする。

絵本を通じて食育を

毎月、絵本を通じて食育を行います。絵本の中に登場した野菜や果物などが、お昼ごはんやおやつで提供します。食べ物に少しでも興味をもって食べる楽しさを感じるきっかけになればと思います。



4月の食育は

【きゃべつ】

キャベツにはビタミンCやビタミンUが豊富に含まれており、ビタミンUは、胃酸の分泌を抑え、胃や腸の粘膜を健康に保つ働きがある。キャベツに多く含まれる成分なのでキャベジンとも呼ばれています。

