



風薫る季節となりました。「風薫る」は夏の季語で初夏の青々と繁った樹木の間を吹き抜ける風を表しています。お出かけに最適な気候ですね。

新しい生活がスタートしてひと月が過ぎ生活のリズムもできた頃ではないでしょうか？

気温も上がり疲れも出やすい時期なので、GW 中も生活リズムを崩さないように生活できると良いですね。

～朝ごはんを食べよう～

朝食は一日のスタートのスイッチになります。朝食を食べないと夕飯から昼食まで長時間空いてしまうので、脳や体がエネルギー不足になり集中力や記憶力の低下に繋がります。

朝食を食べて、エネルギー補給し脳と体を目覚めさせましょう！

【炭水化物】

ご飯・パン・麺類など・・・脳のエネルギー源のブドウ糖の補給になります

【タンパク質】

肉 魚 卵 大豆 乳など・・・筋肉を作り体温調節にも必要です

まずはこの二つを意識してみましょう。パンだけだった人は牛乳やヨーグルトをプラスしてみるなど簡単な所から始めて、出来たら野菜や果物などビタミンなどもプラス出来ると尚バランスの良い朝食になります。



～旬の食材～

【野菜】

アスパラガス キャベツ グリーンピース ゴボウ ジャがいも そらまめ たけのこ にんにく など

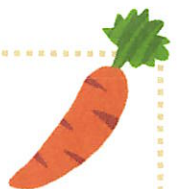
【果物】

あまなつ なつみかん メロン 露地イチゴ



【魚介類】

あじ いさき かつお きびなご さわら しらす とりがい まだこ うに など



今月は2歳児で「にんじん」を使った食育を行います。今回は葉付きの人参の予定です。

にんじんは園の給食ではほぼ毎日登場する身近な野菜です。にんじんなら食べられる子、カレーなどのにんじんもきれいに残す子様々な印象です。

4月から7月と10月から12月の旬が2回あります。おもな産地は北海道、千葉、徳島で、原産地はアフガニスタンの野菜です。