4月 食育だより 乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いします。

こだわりの食材についてご紹介します

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

塩・砂糖

精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

だし

国産昆布(日高昆布)を使用し、
鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

バター

マーガリンを使わず、
バターや豆乳バターを
使用しています。

スープ

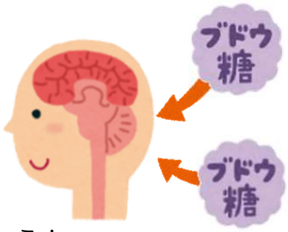
アレルギー特定原材料等28品目不使用
化学調味料無添加の
ブイヨンを使用しています。

産地直送

生産者さんの顔が見える産地直送の
旬の食材も使用しています。

朝食について

★ 朝食を食べないとどうなるの？



私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。
朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。
朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！

★ 朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

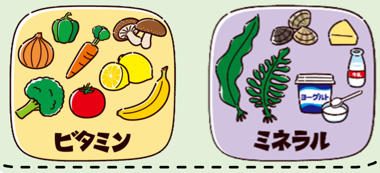
脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。
集中力アップのためにも、
大切なエネルギー源のひとつです。

② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、
体内時計をリセットしたり体温を上げる働きがあります。
たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう！

③ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、
また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



★ 忙しくて朝食を食べる時間がない…

忙しいパパ・ママのために3つの調理ポイントをおさえて賢く朝食を食べましょう♪

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、
次の日の朝食のことも考えて
材料を準備してしまいましょう。
夕食の残りも、もちろんOKです。

② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を
用意しておけば、
時間も手間もかかりません。

③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけば
ラクチンです。
一品ずつ新しいメニューに変えていけば、
レパートリーが広がります。