

食育だより

まんのう町立こども園 令和8年9月

暑かった夏も少しずつ終わりに近づき、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。元気いっぱい遊び、楽しく過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が大切です。ご家庭でも生活リズムを整え、毎日元気に登園できるよう、ご協力をお願いします。

生活リズムを
ととのえる

早寝・早起き・朝ごはん

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝食におすすめ食材

朝食には、エネルギー源となる炭水化物のパンやご飯と、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。

朝ごはんを食べると



栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

給食レシピ

鶏肉の磯辺から揚げ

子ども2人分

～材料～	溶き卵	小さじ1.5
鶏もも肉 100g	片栗粉	大さじ1.5
生姜 少々	青のり	お好みで
酒 小さじ1	ごま	小さじ0.5
しょうゆ 小さじ1	揚げ油	

～作り方～

- ①鶏肉は一口大に切り、生姜、酒、しょうゆで下味をつける。
- ②①に溶き卵、片栗粉、青のり、ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③170℃程度の油で②を揚げる。

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内の環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。

長炭こども園の食育



皮がギザギザしてる！

まるいスイカがいっぱい！



おいしいね！

おやつにスイカパンチを食べました。夏ならではの季節感を感じながらスイカを味わい、喜んで食べていた子ども達でした。調理員さんがスイカの皮をギザギザに切ってデコレーションしてくれて、見た目も素敵で楽しく食べていました！

収穫した野菜を使って野菜スタンプをしました。オクラやピーマンなど、断面の形の違いを楽しみながら、色を付けてスタンプ遊びを楽しみました。



オクラはおほしさまの形みたいだね！

ポンポン♪



ペタペタ♪