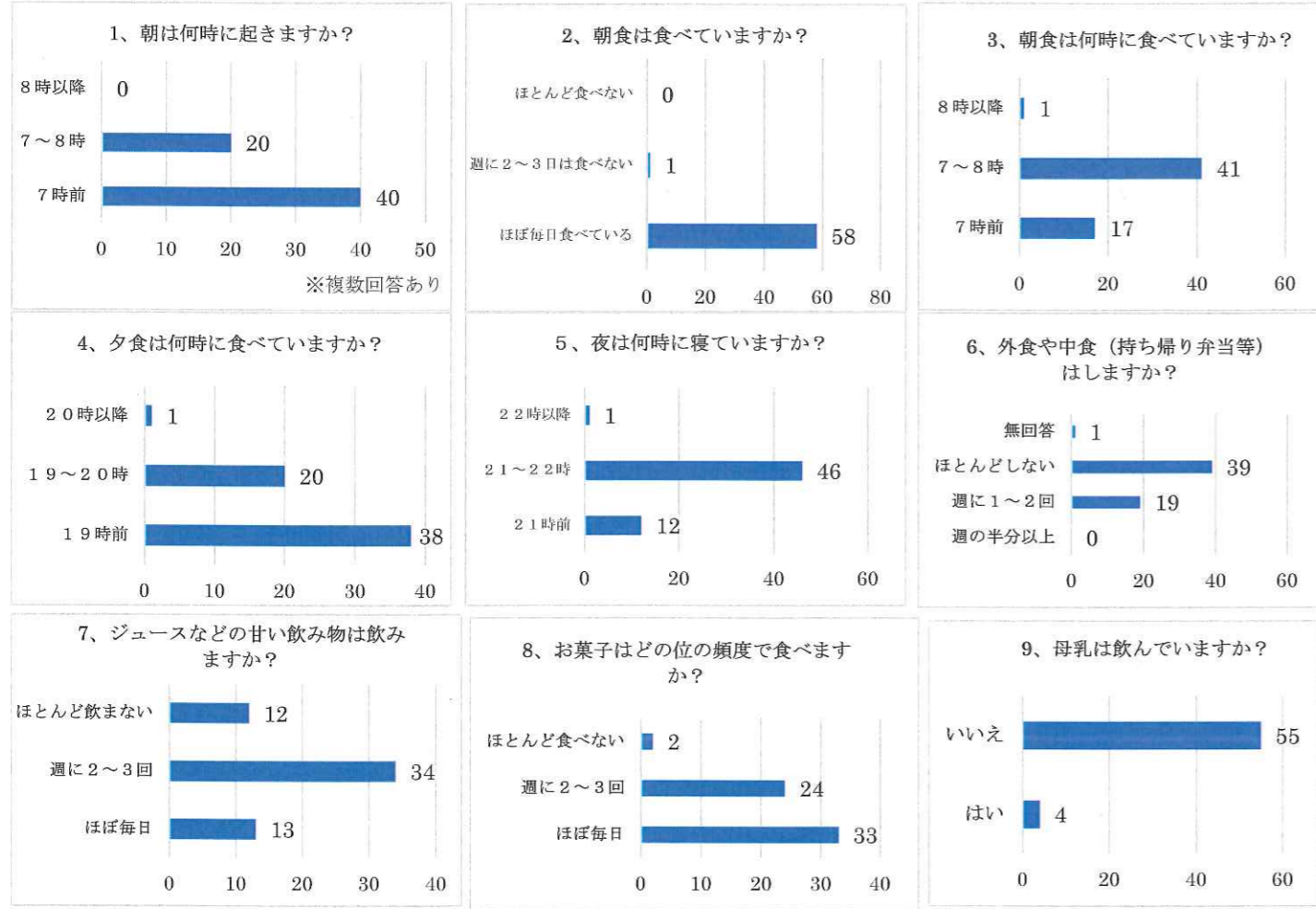


食育だより



H31年3月
赤前保育園
さくらんぼ分園
給食室

今年度は、アンケートにご協力頂き、ありがとうございました。
ご参考になれば…と思い、結果をご報告します。



→どんな物を飲みますか？

果物ジュース（オレンジ、アップル、グレープ）	26
野菜ジュース	6
スポーツドリンク（アクエリアス、ダカラ）	4
カルピス	4
ココア	4
牛乳	2
飲むヨーグルト	1
バナナ豆乳	1
バナナジュース	1
いちごミルク	1
サイダー	1
ファンタ	1

→どんなお菓子を食べますか？

せんべい	25
クッキー・ビスケット	13
チョコ	12
スナック	8
グミ	7
ポテチ	5
あめ	5
ラムネ	8
ゼリー	3
果物	1
小魚	1
子ども用菓子（ポーロ、白せんべい）	4
プリン	1
ビスコ	1
アイス	6

《好きな食べ物》

- 第1位 肉・肉料理
- 第2位 カレー・麺類
- 第3位 果物

《苦手な食べ物》

- 第1位 野菜
- 第2位 かたいもの
- 第3位 肉



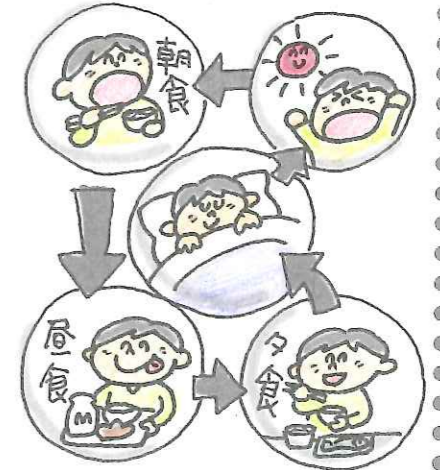
いかがでしたか？ 生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて、おやつやジュースは控えめに、健康な体づくりに努めたいですね。

生活リズムを整えましょう

生活リズム「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。
夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。食事3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。間食を減らしてゆくこともできます。



朝食におすすめの食材

エネルギー源の炭水化物： パン・ごはん等
 体温を上昇させるたんぱく質： 肉・魚・卵・大豆
ビタミン・ミネラルが豊富な： 野菜・果物
 これらを朝食に食べると、効率良く体が動くようになります。
 朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう！

菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



はやねはやおき あさごはん