

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのごどもと

第三号..二〇二四年一〇月



10月に入り、爽やかな風が心地よく吹き抜ける秋になりました。秋の味覚がたくさん楽しめる季節でもありますね。保育園でも、かぼちゃやさつまいも、きのこを使った美味しいメニューを提供しています。子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるよう、栄養バランスにも配慮していきます。

朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

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。朝起きた時に、頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

一日を活動的にいきいきと過ごすために、毎朝しっかりご飯を食べて、大事なスイッチを入れてあげましょう。

また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになっており、栄養バランスの偏りや肥満、脳出血などのリスクも示されています。生涯健康生活を送るためにも今一度、食生活の見直しをしてみてくださいね。



10月16日は世界食料デー

国連が定めた「世界の食糧問題を考える日」です。世界の人々が協力しあい、最も重要な基本的人権である「食料への権利」を実現し、世界に広がる飢餓を解決することを目的に制定されました。

安全で栄養のあるものを十分に食べることや、たくさんの人たちの手を経て届いた物をおいしくいただくことは、世界中どこに住んでいても、誰にとっても大切です。

国際社会は、SDGsの中で、2030年までに「飢餓をゼロに」することを約束しています。「食べる幸せ」をみんなで分かち合える世界にするために、私たち一人ひとりが食に関心を持ち、フードロス削減につなげていきましょう。



人気メニューのご紹介

キャベツのゆかり和え 〈4人分〉

キャベツ 200g (小玉キャベツ1/4個)
きゅうり 50g (1/2本)
ゆかり 適宜

- ①キャベツを食べやすい大きさに切ります
(芯の硬い部分は、取り除くと食べやすくなります)
- ②きゅうりを半月切りにスライスします
- ③たつぷりと沸かしたお湯にキャベツを入れ、好みの柔らかさになる手前で、きゅうりも入れてさっと茹でます
(冷水でしっかり冷まして、水気をよく絞ります)
- ④食べる直前に、ゆかりを適宜混ぜ合わせます
※きゅうりは茹でずにそのままでもOK!
その場合は軽く塩もみしておきましょう

手軽にさっと作れて、保育園の子どもが大好きな野菜メニューです。