

# 食育だより

令和6年2月  
大田とちのき保育園  
栄養士 喜多島朱里

2月は1年の中でも気温が低く体調を崩しやすい季節ですが、毎日の食事をしっかりとし寒さに負けない体づくりをしましょう。給食では冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう

### 朝ごはんを食べないと…

- ① 体力・免疫力の低下  
体調を崩しやすくなってしまい、風邪をひきやすくなってしまいます。
- ② 脳にエネルギーが補給されず、集中力が低下  
頭がぼーとしてしまい、集中力がなくなってしまいます。
- ③ イライラする  
お友だちにやさしくおもちゃを貸してあげられなかったり、つい手が出たりしてしまい仲よく遊ぶことができなくなってしまいます。



### 朝ごはんを食べると…

- ① 生活リズムが整う  
毎朝決まった時間に起きて朝ごはんを食べることで1日のリズムが整います。
- ② 体が温まる  
寝ている間に低下した血糖値と体温を上げてくれます。  
元気に活動することができます。
- ③ 便秘予防  
朝ごはんを食べると胃腸の動きが促進され便秘の解消につながります。
- ④ 免疫力がつく  
朝ごはんを食べると自律神経が整います。自律神経が整うことで心と体が安定し免疫向上につながります。



### 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

### 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。