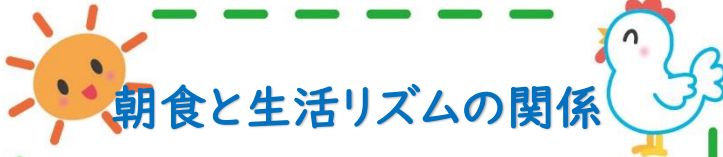


はびきの食育だより

4月から入園や入学などで新しい生活が始まった家庭も多いのではないのでしょうか。慣れない生活で体調を崩しやすい時期ですので、生活リズムを整えて毎日元気に過ごせるようにしましょう。



朝食と生活リズムの関係

毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝食を食べるためには、朝にギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、**早寝・早起き**が大切です。家族も一緒に規則正しい生活を送るようにしましょう。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。たけのこ、ふき、菜の花、せり、うどなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。旬の野菜を食べて冬の間にとまった老廃物を排出させ、元気に春を過ごしましょう。



まる

〇ごと栄養♪ポイントガイド

普段、何気なく食べている食物には、さまざまな栄養素が含まれています。今回からその栄養素を1つずつ紹介していきます。

第1回 身体をつくる!たんぱく質

たんぱく質とは筋肉や皮膚、内臓、髪の毛、爪、歯など身体を作る材料で、なんと!人間の身体の約20%を占めていると言われています。身体の調子を整えるホルモンや病気と戦う抗体の原料でもあります。

【含まれている食品】

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

不足すると…

新しい皮膚や髪が作られず抜け毛や肌荒れがおこったり、筋肉が減って太りやすい体質になったり、体調を崩しやすくなったりする=丈夫な体が作れない!!

たんぱく質は毎日欠かさず食べることが大事ですが、お肉ばかりに偏らないようにしましょう。