



清水台幼稚園  
小規模保育つぼみ

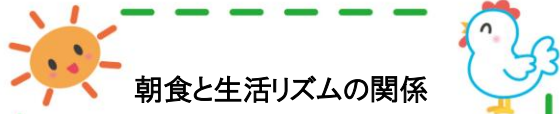


# 食育通信

令和元年度

あけましておめでとうございます。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう。



## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。そのためには、朝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。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。



とくに  
**温かい朝ごはんがオススメ!**

朝は体温が最も低いので、温朝食を摂ることで素早く体温を上げ、脳を活性化し、体のエンジンもかかりやすくなります。  
また、冷たいものよりも温かいものの方が消化にもよく、胃腸に負担もかかりません。  
さらに毎日続けることで冷え性を改善する効果もあります◎

☆12月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
519 kcal	17.8g	15.9g	254 mg	2.2 mg	3.7g	1.9g
414 kcal	15.2g	10.9g	97 mg	1.9 mg	4.1g	2.1g

☆1月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
472 kcal	16.0g	15.4g	220 mg	1.9 mg	2.6g	2.0g
393 kcal	13.9g	11.5g	78 mg	1.6 mg	3.0g	2.1g

## 12/12 クリスマス音楽会



ツリーのカップケーキ



## ♪ クッキング♪

12/16 玉ねぎの皮むき(キヨミー組さん)

自分たちの握りにぶしより大きな玉ねぎ! 落とさないようにしっかりと支えながら、皮の部分だけ上手にむいてくれました♪



12/19 じゃがいもの皮むき(年中組さん)



前回はにんじんの皮むきだったので、今回は難易度UPのじゃがいものに挑戦。皮が厚くて少しむき辛そうでしたが、前回よりは上手に出来たかな?