

2023年度

# 5月食育だより

幼保連携型認定こども園  
明石南こどもの城

さわやかな新緑の季節となりました。入園、進級から1ヶ月が過ぎ、新しい環境に慣れてきましたが、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。

## 朝食について



仙台市の認可保育園（所）、こども園に通う4歳児の家庭における食生活実態調査を行った結果、子どもが朝食を毎日食べる割合は92.5%でした。また朝食の主食にごはんを食べる割合は40.4%、パンを食べる割合は50.5%で、主食にパンを食べる割合が多いことが分かりました。また、主食がパンの場合は、パンと乳製品や果物の組み合わせが多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足している傾向にありました。朝食の喫食率は高いものの、朝食の内容は主食のみ等、偏りが見られる結果となりました。

令和3年度仙台市保育所連合会給食研究委員会調査より

## ステップアップ朝ごはん

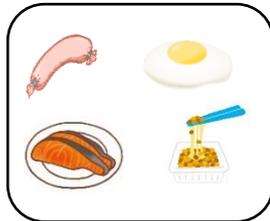
～足りない栄養素をプラスして、栄養満点な朝ごはんにしましょう～

主食のみの朝食は、主菜となるたんぱく質をプラスしましょう。ステップアップして副菜や汁物を加えると、ビタミン、ミネラルが摂取できます。さらに果物や乳製品を組み合わせるとバランスの良い朝食となります。

### 【主食】



### 【主菜】



### 【副菜や汁物】



### 【果物や乳製品】



## 朝食と生活リズムの関係

朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られ、睡眠中に下がった体温が上がり身体が活動しやすい状態になります。また胃や腸が動き始め、便通がよくなる効果があります。朝ごはんを食べるためにも早寝、早起きし、決まった時間に食事をとり、規則正しい生活習慣を整えましょう。

日本由来

## 端午の節句の行事食



**柏餅** …米の粉を練って蒸し、その中にあんこを入れて柏の葉で包み蒸したもの。

柏の木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちずについています。その様子から「家系が絶えない」と言われています。

中国由来

**ちまき** …もち米や葛粉などを水で練って、茅の葉や笹の葉、竹の葉で包み蒸したもの。

5/2(火) 午後おやつは、こどもの日のお祝いに、こしあんとクリームチーズを合わせた餡を春巻き皮で揚げた、かぶとの包み揚げを提供いたします。

