



食育だより

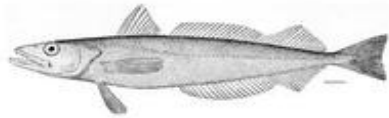
2020年 12月号

認定こども園
しろはと保育園

今年も、残すところ後1ヶ月になりました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いも大切ですが、食事も大切です。風邪をひかないためにも、栄養バランスのよいものをしっかり食べましょう。



メルルーサってなに？



メルルーサとは、タラ目メルルーサ科の魚のことです。メルルーサは、アフリカ、南アメリカ、ニュージーランドの沿岸や水深300m～900m位の深海に生息しています。平均の体長は70cmほどで最大で130cmくらいになります。

メルルーサなんて聞いたことがない…という人も、実は知らないうちにメルルーサを食べたことがあるかもしれません。スーパーやコンビニで売られている、お惣菜やお弁当の白身魚のフライはメルルーサであることが多いそうなんです。

園でも12月16日の献立でメルルーサの磯辺揚げを出します。楽しみにしていて下さいね。

早寝・早起き・朝ごはん🍞

朝ごはんをちゃんと食べていますか？
朝ごはんを食べないまま保育園に来てしまうと、朝からボーっとしたり、元気に外で遊べなかったり…
元気に過ごす為にも、朝ごはんはとっても大事なのです！

1日元気に過ごすために朝ごはんが大切！

脳のエネルギー源はブドウ糖です。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はブドウ糖が不足した状態です。朝ごはんを食べると、ごはんやパンに含まれるブドウ糖が脳に働き、頭がスッキリして、元気に過ごすことができます！

朝ごはんには主食・主菜・副菜を！

主食（炭水化物）…ごはん・パン・うどん・いも など
主菜（たんぱく質）…肉・魚・大豆・卵・乳製品 など
副菜（ビタミン・ミネラル）…野菜・果物・きのこ・海藻 など

