

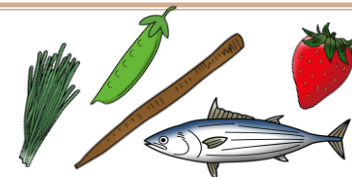
# 食育だより

吉備中央町  
令和6年 5月号



## \*旬の食材\*

春キャベツ、新じゃがいも、クレソン  
さやえんどう、グリーンピース、にら  
新ごぼう、初ガツオ、いちご



## 朝ごはんを食べよう！

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

午前中ぼーっと  
している

夕方から  
ハイテンション

## 「体内時計」を整えましょう

### ●そもそも「体内時計」って？

「体内時計」は、体のほぼすべての臓器（内臓）や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

### ●「体内時計」が乱れるとどうなるの？

私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないでいると、体内時計はリセットされないで、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。



陽の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る体内時計が正常に働き出す。

## 《朝ごはんの役割》

### 1・体温を上げる

朝ごはんを食べないと、体温が上がりにくく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になり、「生活リズム」が整います！



### 2・身体を動かすエネルギー源となる

「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。

### 3・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



## 今月のおすすめ献立「チリコンカーン」

<材料> (こども2人分)

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| ・豚ひき肉...60g  | ・じゃがいも...50g | ・たまねぎ...50g  |
| ・にんじん...20g  | ・ゆで大豆...20g  | ・カレー粉...0.4g |
| ・中華だしの素...1g | ・ケチャップ...10g | ・砂糖...0.4g   |

<作り方>

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんを小さめの角切りにする。
- ②鍋でひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③材料が浸かるぐらい水を入れて煮る。
- ④じゃがいも、ゆで大豆を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤調味料を加えてひと煮たちさせたら完成。

