

# 食育！！

## 生活リズムが大切！

○心身の成長には、生活リズムをしっかりつけることが大切です。  
朝早く起きること夜はしっかり眠ることが重要になります！成長に必要なホルモンは夜、眠っている間に集中して分泌されます。日中学習したことを整理したり記憶するのも眠っている間に行われます。  
早寝！早起き！を心がけましょう！！

## 朝ごはんは大切！

○1日元気に行動するには朝ごはんが大切です。朝の光を浴びて1日の始まりを感じたら、朝ごはんをきちんと食べてスタートしましょう！  
朝ごはんは食べることで基礎代謝が高まり体温が上がり脳が活発に動き始めます。食べないと、集中力が欠けてボーッとして勉強や遊ぶこと、仕事する意欲もわかなくなります。脳と体に朝ごはんによって元気をあげましょう！！

主食・主菜  
副菜と3つを  
そろえましょう！



## 噛むことは大切！

○食べ物を前歯で噛みきり、奥歯でよく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化を良くしたり、食べものをおいしく食べることができます。  
しっかり噛むと肥満予防にもなり、また脳の血流がよくなり刺激となって、脳の発達にも繋がります。  
日頃から、噛みごたえのある食品を食べるようにしましょう！！

＜噛む食事をしよう！＞

- 硬いもの  
ナッツ類、煎り大豆、ちりめんじゃこ など
- 弾力のあるもの  
干しシイタケ、油揚げ、こんにゃく、イカ、タコ、するめ、切り干し大根 など
- 食物繊維が豊富なもの  
れんこん、ごぼう、きのこ類、海藻類 など

軟らかく食べやすいものばかり口にしてしまうと、歯や歯茎も弱くなります。また、お子さんは顎の発達や歯並びにも影響しますので、噛まなくても食べられるスナック菓子や甘いお菓子は控えて煎餅やするめ、野菜スティック、おにぎりなどを食べるようにしましょう！！



根菜を使うと噛む練習にもなりますよ！



## 安全・安心が大切！

○地元の食材を使って、季節のものを食べましょう！！  
旬の食材は、1年の中で味がおいしく栄養も一番高くなっています。  
調理をする時も、薄味で十分食材の旨味を感じることができます。

### ★カミカミレシピ★

#### 『根菜のキーマカレー(4人分)』

|           |       |
|-----------|-------|
| 豚ひき肉      | 200g  |
| 玉ねぎ       | 1個    |
| 人参        | 1/2個  |
| ごぼう       | 1/2本  |
| レンコン      | 3cm   |
| すりおろしにんにく | 小さじ1  |
| すりおろし生姜   | 小さじ1  |
| カレールウ     | 3片    |
| カレー粉      | 大さじ2  |
| 水         | 200ml |
| ウスターソース   | 小さじ1  |
| サラダ油      | 小さじ1  |
| 塩・こしょう    | 適量    |

#### 【作り方】

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り。ごぼうとレンコンは5mm位の角切りにして水にさらす。
- ②鍋にサラダ油を加え、にんにく、生姜を入れ熱し、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ③豚ひき肉を加え、色が変わりポロポロになったらほかの野菜とカレー粉を入れてさらに炒める。
- ④③に水とカレールウを加えて汁気なくなるまで煮詰めたら、ウスターソース、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。



