

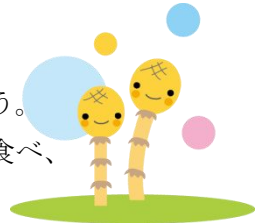


河北の食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます

入学・進級とドキドキ・わくわくの新年度がスタートしました。
新しいクラスや新しいお友達、先生に出会い、期待や不安があることでしょう。
環境の変化で体調を崩すこともあると思いますが、まずはなんでもモリモリ食べ、
体調を整えて元気に過ごしましょう。



合言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』

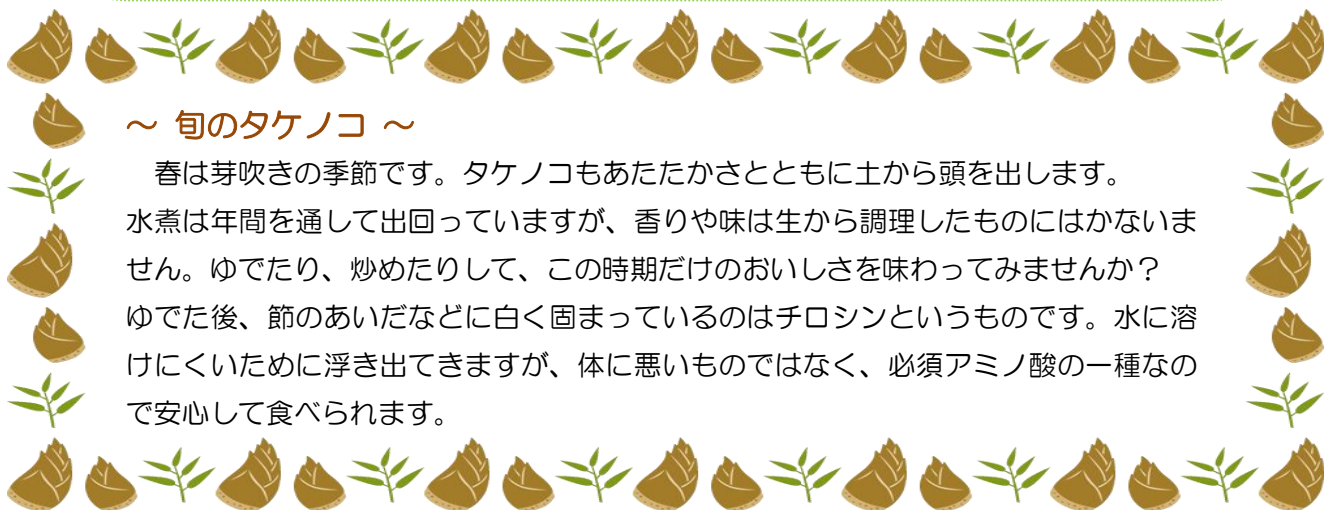
規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが（10時から深夜にかけて）分泌され、一日の疲れを回復します。また、朝ごはんを食べると、体温が上がって、脳も活発に動きだします。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。

みんなはできているかな？
あてはまるものに、○をつけてね。

- 寝る30分前には、テレビを消す。
- 夜9時ごろには寝ている。
- 朝起きたら、カーテンを開ける。
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 日中、たくさん体を動かしている。



○が少なかった人は、生活習慣を見直しましょう。



～ 旬のタケノコ ～

春は芽吹き季節です。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わってみませんか？
ゆでた後、節のあいだなどに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。