

# 食育だより 令和6年5月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市子ども育成課

入園・進級してから1か月が経ちました。子どもたちは新しい生活に慣れてきたでしょうか。5月は連休がありますが、正しい生活リズムで過ごし、バランスの良い食事を摂り、体調管理に注意しながら元気に過ごしましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん

人間は、1日の中で、体温やホルモン分泌などのリズムを持っています。

夜は脳と身体を休め、朝は日の光で目覚め、朝食を食べる。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしましょう。

### 早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や身体を発達させる役割があります。

成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう早めに寝ましょう。

### 早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した身体に切り替わり、集中力が上がります。

### 朝ごはん

朝食で栄養素を補給し、午前中から活動出来る状態をつくるのが大切です。

よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

### 早く寝るためのポイント

- ・早起きをして、日中は身体をよく動かす。
- ・暗く静かな部屋で寝る。テレビやスマートフォンなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ・毎日同じ時間に寝る準備をし、スムーズな入眠サイクルを作る。



## 手をきれいに洗いましょう

手には見える汚れの他に、目に見えない風邪や食中毒を引き起こす細菌やウイルスなども多く付着しています。子どもは日常生活の中でいろいろなところを触ります。大人に比べて抵抗力が弱く、感染症や食中毒にかかりやすいため、それらを防ぐためにもきちんとした手洗いを身につけることが重要です。

### 洗い方

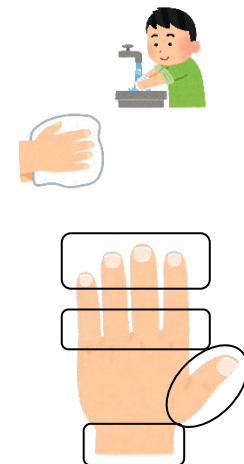
水で手をぬらし、石けんをよく泡立てて、手のひらや甲、指先、指の間、爪、手首をこすり洗いし、しっかりと水で流しましょう。仕上げは清潔なハンカチやタオルなどで拭きます。洋服や髪の毛を触らないようにしましょう。

### タイミング

調理の前や食事の前、トイレの後、外出先から帰った時などは手を洗いましょう。また、運動や遊びの後など、生活に合わせて手洗いを行いましょう。

### チェックポイント

洗い残しが多いところは、指先・爪、指の間、親指の周り、手首です。しっかりと洗いましょう。



### 簡単！

### かむかむレシピ



## ロールパンの卵サンド



このサンドは、パン（主食）、卵（主菜）、野菜（副菜）を一度に食べられるので、栄養バランスの良い1品です。カルシウムを補うために、牛乳やヨーグルトと一緒に食べると良いでしょう。

### 【材料】 作りやすい分量

- ・ロールパン…4個
  - ・バター…大さじ1/2
  - ・卵…2個
  - ・油…大さじ1
  - ・塩・こしょう…少々
  - ・お好みの野菜…適量
- (トマト・きゅうり・レタスなど)

### 【作り方】

- ①ロールパンは切り込みを入れ、バターを塗る。野菜は薄切りにする。
- ②卵は塩・こしょうを入れ溶きほぐす。熱したフライパンに油を敷き、溶き卵を入れスクランブルエッグを作る。(しっかりと火をとおしましょう)
- ③①のロールパンに野菜と②をはさむ。

\*スクランブルエッグに、ベーコンやハム、ツナ、チーズ、鮭フレーク、パセリなどを入れても良いでしょう。

