



ほくしんこども園

疲れをとる食事のススメ

子どもが元気になる食事

朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんなら1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

夕食は早めに。夜食はひかえましょう！

遅い時間に食事をして寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。



旬の野菜を食べよう

新たまねぎ

白く肉厚で柔らかい新たまねぎ。甘みがあり水分をたっぷり含んでいるのでサラダなどの生食に適しています。

◎選び方◎

表面につやがあり、ずっしりと重量感のある首がよくしまったものを選びましょう。普通の玉葱のように風乾（日持ちをよくするため風にあてて乾燥させる）をしてないので日持ちは、よくありません。風味も落ちやすいので必要なぶんだけ買って早めに使い切るようにしましょう。

★栄養★

血液さらさら効果があり、血栓や動脈硬化の予防になります。疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収をたすける働きをするので、豚肉と食べあわせるのもおすすめです。カリウム、リンなどミネラル群も野菜のなかでは、比較的多めに含まれています。

たまねぎの簡単サラダ

材料 (4人分)

新たまねぎ・・・1個 削り節・・・少々
ドレッシング・・・適量

■ **たまねぎは、切り方で食感がかわります！！** ■
■ ◎繊維にそって、薄切りにすると歯ごたえがあります。 ■
■ ◎繊維をたつように薄切りにすると柔らかくなります。 ■
■ 一度試してみてください。 ■

つくりにかた

- ① たまねぎを薄切りにして数時間空気にさらす。(こうすることで辛味成分であるアリシンが抜けます。水にさらすと栄養分や甘み成分も出ていきます。)
- ② もりつける。あとは、お好みのドレッシングとけずりぶしをふりかけてできあがり。さっぱりとしているのでいくらでも食べられます。