

今年も桜の花の便りとともに、入園、進級式を迎えました。新入児は、保育園での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかることでしょう。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、月の後半には疲れも出てきます。ご家庭での食事は、量は少なくとも栄養バランスのよい内容であるようにご配慮下さい。

今月のテーマ

疲れるってどういうこと？

疲労感とは感情の一種で、休むゆとりがない時に感じる自然の警告です。行った活動が自主的で自発的なものだとし心地よい疲労感となりますが、あまりやりたくない消極的な活動だと不快な感情となります。休憩や気分転換をうまくとって体の健康を維持しましょう。

《 疲れ解消の食事のポイント 》

① 朝ごはんでエネルギーを補給しよう！

朝ごはんは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。

② いろいろな食品を食べよう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物に偏ると、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合わせると、ビタミンを豊富に摂り込めます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

③ 夕食は早めに。夜食は控えよう！

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するので、体が休まりません。

旬の食材を食べよう **新じゃが芋**

新じゃが芋は皮が薄く水分が多いのが特徴的。加熱するとしっとりホクホクして美味しいですね。ビタミンCが比較的多く含まれているので、風邪予防に効果が期待できます。じゃが芋のビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいのがポイント。また余分なナトリウムを排出させる作用のあるカリウムが豊富で、高血圧予防によいとされています。

新じゃが芋を使った給食のレシピ **ポテトサラダ**

《 材料 2人分 》

じゃが芋 180g、人参 15g（細切り）、缶詰コーン 15g、胡瓜 15g（細切り）、マヨネーズ 5g、塩胡椒 適宜

《 作り方 》

- ① じゃが芋を蒸して皮を剥く。熱いうちに手早くマッシュ状にする。
- ② 人参を湯がく。胡瓜を塩もみする。
- ③ ②と缶詰コーンの水気をしっかり切る。
- ④ ボールに①③を入れ、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩胡椒で味を調えれば、出来上がり！