

☆Kitchen letter☆

H29年3月 栄養士 高橋 智美

今年度も残すところひと月となりました。

この1年間で苦手な食べ物が食べられるようになったり、お箸が上手に使えるようになったりなど、子どもたちの成長を感じています。

花粉症の子どもが年々増えています。

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症。春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

【効果のある食材】

- ・しそ … 鼻の炎症を和らげ、鼻づまりなど
- ・甜茶 … ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを和らげます。
- ・ユーカリ ・ヨーグルト ・緑茶 などにも効果が確認されています。

☆ 食育クッキング ☆

「春」をテーマにてまり寿司を作ります。

年長さん最後のクッキング。思い出に残るてまり寿司が出来るといいです。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！



脳の健康に朝ごはんが重要

夜の睡眠で長時間エネルギーが供給されなかった脳に栄養を補給するのは朝ごはん。朝ごはんを食べることで脳が活発に働き始めます。

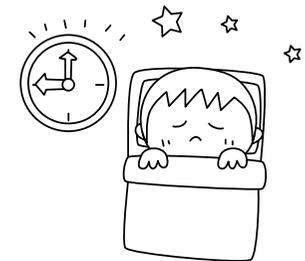
1 朝ごはんを食べないと？

脳が働かずボーっとした状態になったり、反対に「食べたい」という本能と「食べられない」現状のギャップから精神的に不安定な状態になったりすることがあります。



2 朝ごはんをしっかりと食べるために

- ①きまった時間に夕食を食べ、
夜食はとらないようにしましょう。
- ②きまった時間に寝ましょう。



- ③朝ごはんの欠食は絶対にやめましょう。
☆寝坊した時は、バナナ一本でも効果抜群！！