

# ぱくぱく

2023. 4. 1  
Vol.196

発行 へきなんこども園子育て支援センター

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

## 今月のテーマ「食事のリズムをつくろう」

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境でそれぞれの新しい生活が始まりましたね。慣れるまでに時間がかかることもあると思いますが、毎日の食事のリズムを整えていくことで、規則正しい生活リズムを作っていくことができます。1日3回の食事から作られる生活リズムを意識して、今年度も元気に過ごしましょう。

### ★1日3食食べよう★

『欠食せずに1日3食食べましょう』と言われるのには理由があります。朝食、昼食、夕食（+おやつ）には、それぞれの役割があるのです。

◎朝食・・・夜、寝ている間にも、エネルギーは使われているので、朝起きてすぐは、体の中のエネルギーが空っぽの状態です。朝食を食べることで、体が目を覚まし、脳も動くようになり、1日の活動を元気にスタートさせることができます。

◎昼食・・・午前中の活動で使ったエネルギーを補い、午後からの活動に備えます。

◎夕食・・・1日活動した体に、次の日の朝食までのエネルギーを補給します。夜、寝ている間に、体が成長したり、体のメンテナンスを行ったりしているので、体を作る材料を補えるよう、栄養のあるものを食べましょう。

◎おやつ・・・子供の場合、1度のたくさんの量を食べることができないため、食事の間におやつとしてエネルギーを補うことが必要です。

★毎日同じ時間に食べることで、体内時計を正常に動かし、規則正しい生活リズムを作りましょう。

## おすすめレシピ

### 『油淋鶏』



#### 材料 《 4人分 》

・鶏もも肉	2枚	A	・ねぎ	1本	B
・片栗粉	適量		・しょうゆ	大3	
・揚げ油			・砂糖	大2	
・にんにく	10g		・酢	大3	
・しょうが	10g		・ごま油	大1	
・酒	大2		・水	100cc	
・しょうゆ	大2				

#### 《作り方》

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、Aで下味を付ける。
- ②ねぎを粗みじん切りにし、Bと一緒に鍋で沸かしたれをつくる。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げ、お皿に盛り付け、②のたれをかけたら出来上がり。

### ☆鶏肉の栄養☆

鶏肉には豊富なたんぱく質や、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンKも含まれています。（部位によっても変わります）たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪や爪など、身体のあらゆる組織をつくるのに欠かせない栄養素です。また、たんぱく質を構成するアミノ酸の中には、体内でつくることができない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれているそうです。

肉類の中でも安価で使い勝手のよい「鶏肉」。低カロリー・高たんぱくな胸肉やささみ肉は、筋トレやダイエット中の食事などにもおすすめです。