もぐもぐコラム

すくすく食育
～心と体を育む食事～

2025年4月号

「新しい環境に慣れる食事」

～新年度スタート！

環境の変化に適応しやすくするための食事のポイント～

いよいよ新年度がスタートしました！

新しいクラス、お友だち、先生との出会い…。ワクワクする反面、子どもたちにとってはドキドキしたり、緊張したりすることも多い時期です。

環境の変化にうまく適応するためには、**心と体の元気がとても大切です**。そのためにも、食事の力を上手に活用していきましょう！

☆環境に慣れるための食事のポイント☆

- **バランスよく食べる**

ごはん・お肉やお魚・野菜をそろえて食べることで、体も心も元気になります。

- **エネルギーをしっかり補給する**

新しい環境では、いつも以上に体力を使います。炭水化物（ごはんやパン）でエネルギーをしっかりチャージしましょう。

- **ビタミン・ミネラルを意識する**

野菜、果物、海藻などには、体の調子を整える栄養がたっぷり。疲れやストレスを和らげるサポートにもなります。

- **「楽しく食べる時間」を大切に**

家族と一緒に、リラックスした雰囲気ですることで、安心感が育まれます。

子どもたちは、食べることで心も体もたくましく成長します。

「今日もよく頑張ったね」と声をかけながら、**あたたかい食卓の時間**を大切にしていきましょう。