

給食だより



さくら保育園 令和4年5月1日

ぽかぽか陽気に色とりどりの花が目映り、春は気分がいいですね。子どもたちも進級して1カ月になりましたが、すっかりクラスにもなじんでいる様子です。天気の良い日は外に出ることが多く、たんぼぼを手にとって帰ってきたり、何かの植物の種を持ち帰ってきてみたり* たくさん外で遊んだあとの給食は進みも早く、先生の「今日はお肉のおかわりあるよ～」の声に歓声があがることもあります♪…春は心もわくわく元気な季節ですね。

朝ごはんを食べよう



一日の食事でもっと大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

☆ 体内時計の目覚ましスイッチのしくみ



朝ごはん
末梢時計が動く



中枢時計

末梢時計

朝の光で
中枢時計が動く

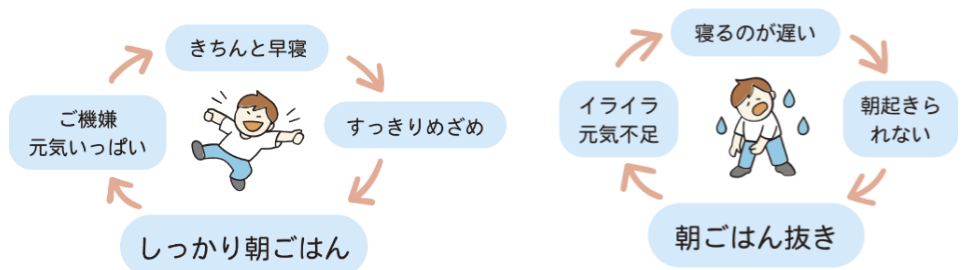


朝ごはんは目覚ましスイッチ

身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝ごはんを食べないと……

臓器の末梢時計は動きだすことができません、目覚め感がなく、活動性も低く、時差ボケのような状態になります。



☆ 朝ごはんを食べたい食材

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。



たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして摂取しましょう。



野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

