

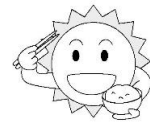
給食だより



さくら保育園 令和6年5月1日

ぽかぽかな春の陽気のなか、目に映る景色が色とりどりでカラフルになってきました。先月は、新入园児も加わり慣れない環境に泣いている声も聞かれましたが、ようやくリズムが整い落ち着いてきた様子です。天気の良い日のお散歩帰りは、汗をかいて顔が火照っている子どもたちですが、その表情はとても清々しく見えます。玄関の展示食を見て、給食時間を楽しみにしてくれていることもまた嬉しいことです。

朝ごはんを食べよう



朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★ 朝ごはんの役割

◎ 体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



◎ 身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。



◎ 必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



◎ お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人より2~3倍必要なため、1回の食事がとても大切になります。保育園で元気に楽しく過ごせるよう、朝ごはんを食べて登園する習慣をつけましょうね😊



★ 朝ごはんづくりのコツ

パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。



夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。

