



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友だちや新しい場所といった環境の変化に、子どもたちは胸を膨らませていることと思います。子どもたちに色々な食材を知ってもらい、好きなものが増えて苦手なものが減るように、美味しい給食を作ってまいります。家庭と保育園で協力しながら、共に「食育」を進めていきましょう。



朝ごはんを食べると メリットが沢山

朝ごはんは 一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。保育園では午前中から活動や遊びが始まりますので、一日元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

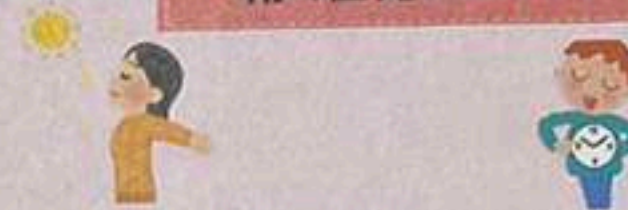


便秘予防



朝起きてから胃の中に食べ物が入ることで、腸が活発に動き出し、正しい排便習慣が保たれます。

朝の目覚めスイッチ



朝日を浴びると脳が目覚め、朝食で体が目覚めて、人間に備わっている『体内時計』を正常に働かせることができます。

午前中のエネルギー源



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した状態です。朝食で体温が上がり、代謝が上がって集中力が高まります。逆に食べないと、血糖値が下がって日中ぼーっとしたりイライラしたりすることがあります。

運動・学習能力アップ



学童期になると、朝食の影響が運動や学力にも出てきます。文部科学省の全国学力・運動調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べてテストの点数が高いと報告されています。

朝ごはんを食べるために

食欲が無い場合



- 睡眠をしっかり取る
- 夜の食事は食べ過ぎない
- 夕食は寝る3時間前に

時間がない場合

すぐに食べられる食品を用意しておくで便利



食欲がなかったら
果物だけでも

夕食を食べ過ぎないで
朝食に回しても

冷凍野菜を上手に利用しよう

野菜をさっとゆでて冷凍保存、市販の冷凍野菜を利用するのもおすすめです。

