



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。
 環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。
 給食室では、安全でおいしい給食となるよう協力して頑張りますので、よろしくお願ひします。

いただきます



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、
 食事の挨拶をすることは大切です。
 言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」
 を感じられるようになります。

ごちそうさま



朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

腸の調子を整えよう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。
 うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。ごぼう・たまねぎ・大豆・バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると良いです。
 また、便秘の予防には、海藻やいも類・野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



△△ 三角食べのすすめ △△

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べられるようになりましょう。

