



がつごう
4月号



春のおとずれを感じ、わくわく・どきどきの新生活がスタートしました。

給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食に興味を持てるような環境作りをしたいと思いをします。



朝ごはんを食べて登園しましょう

朝は忙しくて作る時間がない、朝ごはんを食べる習慣がない、起きるのが遅いという保護者の方でも、子どもと一緒に朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



朝ごはんは、1日を元気に活動するためのエネルギー源になります。

☆☆☆朝ごはんを食べるとこんなに良いことがいっぱい☆☆☆

①体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



②肥満予防

昼にお腹がすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に！！

③快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④脳のエネルギー源

・脳は大量にエネルギーを使います。

・脳のエネルギーはブドウ糖です。

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため朝ごはんを補わないと脳はエネルギー不足になり活発に動きません。

⑤生活習慣病の予防

・1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。

・朝寝坊夜型の生活だと朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない。夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。→この繰り返しが生活習慣病の予備軍に！！