



給食だより

平成24年4月1日 発行

大戸報徳保育園

第 1 号

入園・進級おめでとうございます



4月は入園・進級に伴い、担任やお部屋が変わったりと多少なりともストレスのかかりやすい時期であるため、食欲が低下するなどの影響が出ることもありますが、これは一時的なものです。体調を整えて元気に登園できますようご家庭でも子どもたちの食事・様子にご配慮いただきたいと思います。



●朝ごはんをしっかり食べましょう●



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

①脳の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。(調理の音・見た目・おいしいにおい・味など)

②肥満防止

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脳のエネルギー源に

●脳は大量のエネルギー食

●脳のエネルギーはブドウ糖

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

⑤生活習慣病を予防します

●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。

→この繰り返しが生生活習慣病の予備軍に！



子どもたちの園での様子や簡単レシピ、栄養素のことなど、給食だよりを通してお伝えしていきます。

ご質問・ご要望などございましたらできる限りお答えしていきたいと思っておりますので、ぜひお声を聞かせていただければと思います。

子どもたちの健やかな成長と日々の元気な活動の源になるよう、栄養満点でおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

