



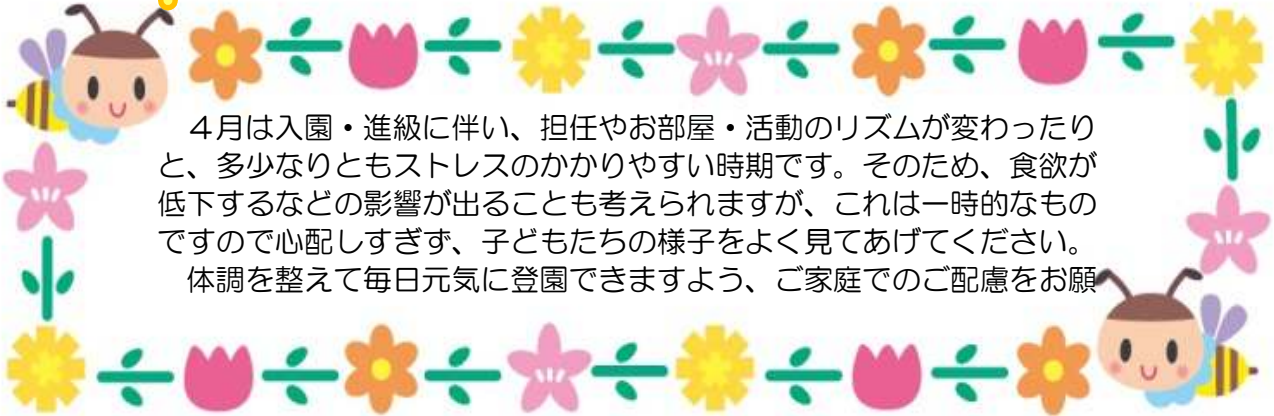
給食だより

平成25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・活動のリズムが変わったりと、多少なりともストレスのかかりやすい時期です。そのため、食欲が低下するなどの影響が出ることも考えられますが、これは一時的なものですので心配しすぎず、子どもたちの様子をよく見てあげてください。体調を整えて毎日元気に登園できますよう、ご家庭でのご配慮をお願い

朝ごはんを食べましょう！

朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。

また、朝食は、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれるものです。朝食を食べないとイライラしやすくなったり、活発に活動できなくなってしまいます。

朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めると言われていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

理想の朝食

速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の調子を良くするために「食物繊維」を補うことができればなお良いでしょう。

理想の朝食メニュー

ごはんには味噌汁、海苔に卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」を思い浮かべていただければイメージしやすいかと思います。パンに飲み物だけでは栄養不足ですので、卵料理やサラダを加えるなどの工夫をしましょう。

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、ぜひお声をかけ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元気な活動の源として、毎日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

