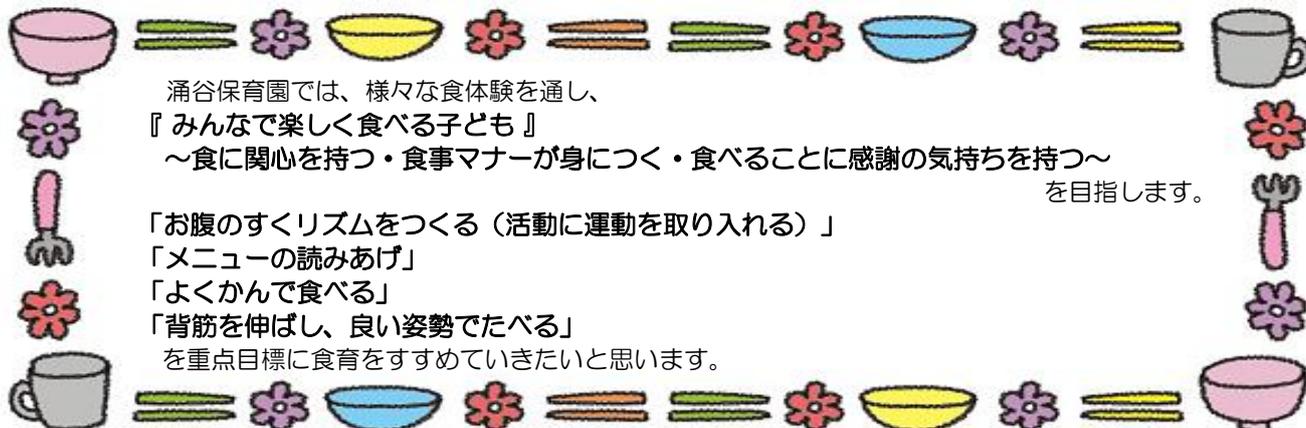


# 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ、新年度がスタートします！ 新入園児のお友達は、初めての給食ですね。焦らずに少しずつ慣れていきましょう！そして、進級したお友達も仲良く楽しい給食の時間にしましょう！また、『はやね、はやおき、あさごはん』の習慣をつけて、元気に遊べるようにしましょう！食育だよりでは、食育活動や食育に関する内容の情報をお知らせしていきます。



涌谷保育園では、様々な食体験を通し、  
『みんなで楽しく食べる子ども』  
～食に関心を持つ・食事マナーが身につく・食べることに感謝の気持ちを持つ～  
を目指します。

- 「お腹のすくリズムをつくる（活動に運動を取り入れる）」
- 「メニューの読みあげ」
- 「よくかんで食べる」
- 「背筋を伸ばし、良い姿勢で食べる」

を重点目標に食育をすすめていきたいと思えます。



朝は忙しく、朝食を食べる時間がなかったり、食欲がない、習慣として食べていないなど理由は様々ですが、『朝食は、1日のエネルギー源』です。朝食を食べないと、午前中の活動にいていけず、ボーっとしたり、ダラダラしたり…。また、お腹が空きすぎているので、昼食を急いで食べたり、逆に食欲がなくなったり、やせすぎや肥満につながることも…。

必ず、朝食を食べてから登園してください。

お子さんが元気に園生活を送るため、おいしく給食を食べるために、朝食を食べて登園しましょう！大人にも同じことが当てはまると思えます。10分早く起きて、お子さんと一緒に朝食を食べましょう！



## 朝ごはんを食べよう!

- \* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたとき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ぼ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と食べましょう!
- \*
- \*
- \*
- \*

### 朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いです。朝食をしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう。

### 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

## ☆3月の行事食の紹介

### 《お誕生会》



【昼】 ちらし寿司ケーキ・鶏肉のコーンフ레이크焼き  
トマト・レタス・麩のすまし汁・ミニゼリー  
【おやつ】 牛乳・ひなあられ・オレンジ（3～5才）

### 《お楽しみ給食》



【昼】 スパゲティナポリタン・チーズハンバーグ・たこさんウインナー  
野菜スティック・パイドポテト・いちご・麦茶  
【おやつ】 牛乳・お祝いケーキ

### ★完全給食の日

麺の日：4/13（水）

お誕生会：4/22（金）

### ★毎月19日は涌谷町「食育の日」

