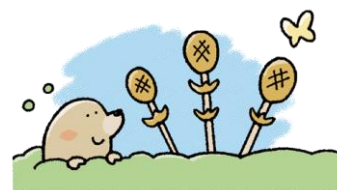


# 給食だより

柔らかな春の陽ざしに心和む季節になりました。

ご入園・ご進級おめでとうございます。

子どもたちが健康で元気に楽しく毎日を過ごせるように、今年度も給食室ではおいしい給食作りを目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

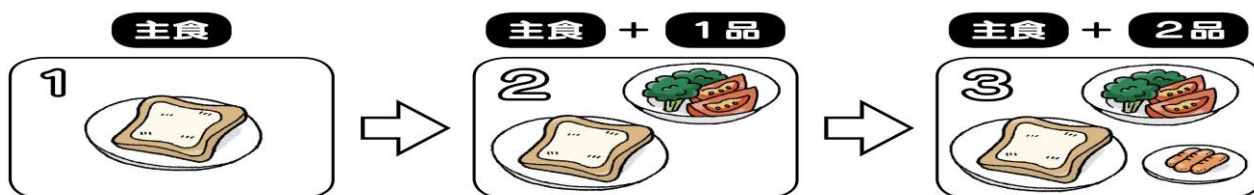


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

栄養バランスのととのった朝ごはんが良いとはわかっているけど、毎日きちんと準備するのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。