

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、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。



朝ごはんを食べよう！！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時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ボーッとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達を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。

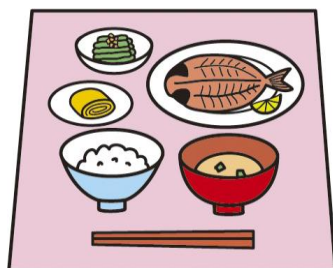


朝食におすすめの食材

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・大豆などを一緒に摂ると、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。

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、家族も一緒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付きます。



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。