



給食だよ!

2024ねん 5がつ
脇田こども学園



入園・進級して1ヶ月が過ぎました。新しいクラスでの生活にも慣れ、子どもたちは毎日元気いっぱい!!
お友達や先生と、楽しく過ごしています。暖かな日差しが気持ちいいこの季節は、気候も安定してきます。
さわやかな気候のもと、元気に身体を動かして丈夫な身体をつくりましょう。
元気に遊ぶためには、しっかりご飯を食べることも忘れずに・・・!!
好き嫌いせずにたくさん食べて、毎日元気いっぱいにご過ごしませう。



みなさん、朝ごはんは食べていますか??
朝は忙しく食欲がないなどの理由で、朝食を食べない
人が増えています。しかし、朝食は一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
もう一度、朝食のあり方を見直してみましょう。

朝ごはんが大切な理由

朝ごはんを食べないと・・・

- ★疲れやすくなる
- ★肥満になりやすくなる
- ★遊びや勉強に集中できない
- ★コレステロール値が上がる
- ★お腹がすいてイライラする
- ★落ち着きがなくなりケガをしやすくなる



美味しい朝食を食べるために・・・

- ★夜遅くに間食をしないようにしましょう。
- ★早寝・早起きし、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせましょう。



- 1・脳を活発に働かせるため
脳は夜に寝ている間にも、たくさんのエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことができません。
- 2・体温を上げるため
夜に寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食が大切です。朝食を食べることによって体温が上がり、脳や身体を活発にすることができます。
- 3・朝の排便の習慣をつけるため
朝の排便の習慣をつけることは、体調や生活リズムを整えるためにもとても重要です。1日3食しっかり食べ、排便のリズムを整えましょう。
- 4・大切な栄養補給源です
特に、1度にたくさん食べられない子供たちにとって、成長に必要な栄養素が2回の食事とおやつでは不足しがちです。朝ごはんをしっかり食べることは元気な身体づくりの基本です。