

給食だより 5月号

日中は、気温の上がる日が増え、日差しも強まってきましたね。保育園でも、こまめな水分補給を心掛けたいと思います。気温の変化に、疲れはたまっていないでしょうか。疲れたときこそ、ビタミン類の摂取がおすすめです。野菜・果物を意識的に取り入れましょう。

食育講座 朝ごはんを食べよう！

3月にマリア組、ヨゼフ組、てんし組、（旧クラス）で食育講座「朝ごはんをしっかりと食べよう」を行いました。

就学前のマリア組さん向けと、ヨゼフ組、てんし組向けの紙芝居による講座です。どのクラスも集中して聞いて、質問やクイズに答えてくれました。



なぜ朝食が大事ななの？

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たべましょう！

（福）聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2024年5月19日 給食室

お知らせ

5月28日の給食は藤枝朝ラーメンです。藤枝市こども課・地元愛着形成事業によるものです。後日、アンケートのご協力をお願いします。



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。

