



# 食育だより

5/9(火)非常時給食(引き取り訓練のため午後おやつは無し)・  
5/18(木)非常時おやつを提供します。  
「5月予定献立表」をご確認下さい。

## 1日の始まりを「朝ごはん」で元気に！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

**朝ごはんの効果**

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

### バランスのよい朝食の組み合わせ

- 脳が働くエネルギー“糖質”……ごはん・パン・麺など
- 体を温かくする“たんぱく質”……肉類・魚類・卵類・豆類など
- “ミネラル”や“ビタミン”の補給……野菜類・果物類・乳製品など

<b>主食</b> ごはん、おにぎり、パン	<b>+ 汁物</b> 野菜のみそ汁、野菜スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>+ 果物</b> バナナ、オレンジ
			<b>+ 牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



## 乳幼児のおやつの役割とは？

### ①栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う“第4の食事”と捉えましょう。

### ②心と体のリフレッシュ

子ども達にとっておやつは“楽しみ”の要素が強く、心の栄養となります。



### おやつのポイント！

- \* 食事で摂りきれなかった栄養素を補えるもの
- \* 朝昼晩の食事に響かないようにすること
- \* 毎日のおやつの時間・量を決めること

