

5月 食育 だより

2025.5 すずらん保育園

今月のひとこと

春薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。

給食時の様子…



お友だちと一緒にだと、おいしいね！



朝ごはんを食べて身体のリズムを整えよう♪

あなたはどのステップから始める？！

* 朝ごはんを食べる工夫 *

- 飲み物などから始めてみる。
- 食べやすい物、手軽に作れる物を準備しておく。
- オートトースターや電子レンジを活用する。



朝ごはんを食べないのはなぜ？生活を見直してみよう！



ステップ1



- * 飲み物など軽いものから始めて、朝食を習慣に！
- * 市販の野菜ジュースやスープ、みそ汁でも良い！



ステップ2



- * 前日にパンやおにぎりを買っておくのもOK！
- * 甘い菓子パンは糖分や脂質が多すぎるよ！



ステップ3



- * ご飯を多めに炊いて、一食分ずつ小分けにして冷凍保存すると便利！
- * 切る手間や洗う手間が短縮できる、市販のカット野菜を利用してもいいね！

朝食の役割

- ★ 脳と体へのエネルギー補給
脳と体は寝ている間も活動し、起きた時は「ガス欠」状態。朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖（ご飯・パン・めん類など）でエネルギーを補給しよう。
- ★ お通じスッキリ
腸が刺激されて排便しやすくなります。