

## 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。



前日に遅い夕食や夜食を食べたので食欲がない。

食べる時間がない。

作るのが面倒。

遅く寝て朝、起きられない。

食べない習慣になっている。

朝ごはんを食べないのはなぜ？生活を再見してみよう！



### 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！



今日もがんばるわよ~

### 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

脳と体は覆っている間も活動し、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。