

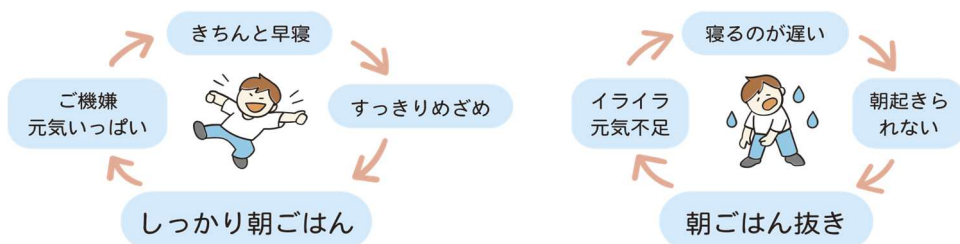
5 月号 給食だより



新年度を迎えてからあっという間にひと月が経ちました。園の生活にようやく慣れてきたところではないでしょうか。5月は祝日が多く、朝の過ごし方も普段と違う家庭が多いと思いますが、生活リズムが崩れないように、なるべく同じ時間の起床と就寝、バランスの良い食事を心がけて行きましょう。

* 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、1日の食事の中で最も大切な食事です。
私たちの体内の時計は、朝日を浴びて朝食を摂ることでスイッチが入ります。体温が上昇し、脳が覚醒するので身体が機敏に対応します。そして集中力があがるので楽しく遊び、ケガが少なく、学習にも集中できます。
乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。忙しい朝だからこそ、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう！！



* 朝ごはんリズムを作しましょう

朝食は内容も大切です

主食・主菜・副菜がそろった食事が難しいときは、主食(ごはん・パン・麺など)と一緒に野菜たっぷり、具沢山の味噌汁やスープで栄養をプラスしましょう。

また、おなかの中に入ったとしても、食事として捉えにくいものもあります。捕食として上手に利用しましょう。

- ・果物、乳製品、嗜好飲料、菓子パンや菓子類
- ・サプリメントなどの錠剤や栄養ドリンクのみによる栄養補給

心地よい朝を迎え、元気いっぱい1日を過ごせるように、大人も子供もちょっとした習慣を身に付け、1日の生活リズムを作ってみましょう。

○1日のリズムを作るポイント

- ・朝はカーテンをあけ、陽の光を浴びる
- ・ごはんをよく噛んで食べる
- ・朝に排便できる時間を作る
- ・昼間、よく運動をする
- ・午睡は午後3時には切り上げる。
- ・夕食は寝る3時間前に終える
- ・夜は暗い部屋(電気を消す)で眠る。

