



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新生活がスタートし、ドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや、食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。



～給食の目的～

- ・みんなで同じものを食べることにより、集団への親しみを感じ、苦手なものも少しずつ食べられるようになる。
- ・食事のマナーや偏食をなくす。
- ・さまざまな旬の食材や料理を味わい、苦手な食べ物も食べてみようとする。
- ・食事のマナーや食具の使い方を覚え、友だちと楽しく食べる。



朝ごはんを食べるメリット

便秘予防



朝起きてから胃の中に食べ物が入ることで、腸が活発に動き出し、正しい排便習慣が保たれます。

朝の目覚めスイッチ



朝日を浴びると脳が目覚め、朝食で体が目覚めて、人間に備わっている『体内時計』を正常に働かせることができます。

午前中のエネルギー源



★ 朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した状態です。朝食では体温が上がり、代謝が上がって集中力が高まります。

運動・学習能力UP



学童期になると朝食が運動や学力にも良い影響をもたらしていることが文部科学省の調査で報告されています。今から朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

〈朝ごはんを食べましょう〉

私たちの体温は、寝ている間は下がっています。

朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ、体温が上がります。

これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。

また、胃や腸に食べ物が入ることで、胃の働きが高まり、排便しやすくなります。

一方で、朝ごはんを食べていないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。

朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることがとても大切です。

早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを整えて登園できるようにしましょう。

おやつ役割

幼児期のおやつの大きな目的は、一日に3度の食事では取り切れない栄養やエネルギーの補給をすることです。幼児は、成長するためにたくさんのエネルギーを必要としますが、消化吸収が未熟なため1度にたくさんの量を食べることができません。そのため、補食としておやつがとても重要な役割を果たします。おやつの適量は1日に必要なエネルギーの10-20%が目安です。おやつの目的は、エネルギーの補給だけでなく、心と体のリフレッシュの時間でもあります。スナック菓子などではなく、おにぎりやパン、さつまいもや野菜などがおすすめです。ただただ食べていると次の食事に影響が出るため、時間を決めて食べましょう。



アレルギーや花粉症予防に！春野菜を

春野菜といえば、春キャベツ・グリーンアスパラ・菜の花・スナップえんどう・たけのこ・あしたば・せり・ふき・うどなど、色鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物がたくさんあります。緑色が濃いものは、ビタミンC・β-カロテンなどが豊富に含まれています。せりやうどなどのように、独特の苦みや香りがあるものは、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉対策にもつながります。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られます。ぜひご家庭でも旬の野菜を取り入れてみてください♪

爪は大切！

爪は手足の指先を保護する大切な存在です。足の爪は体を支え、歩く時に力を入れる働きをします。手の爪は細かい作業をする時の助けになります。爪の周りは菌が繁殖しやすいので注意しましょう。爪が長いと、友達を引っかいたり、爪が割れてケガをしたりします。週に1回は爪の長さを確認しましょう。

〈バランスのよい食事を(一汁三菜のすすめ)〉

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力お願い致します。

一年間もぐもぐだよりを配信していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

