

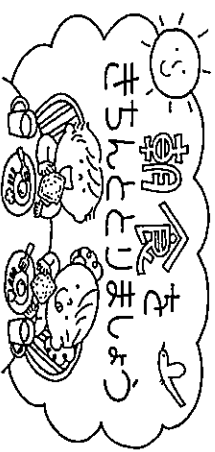
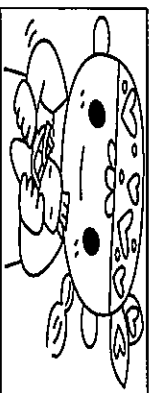
給食・食育だより

No. 1

平成27年4月1日 南日野保育園

4月、新しい年度の始まりですね！

進級した子ども、入園したばかりの子ども、新たな気持ちで過ごしていることでしょう。
保育園での食事は家庭で食へ慣れたものの、食へやすいものを多く取り入れています。
家庭でも子どもの食事に気をつけ、楽しく元気に過ごせるように、生活リズムを整えてあげ
ましょう！



☆☆ 元気な子どもになるために ☆☆

早寝・早起きの習慣をつけましょう！

最近は大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまっている子どもが増えています。
夜型の生活習慣は乳幼児期の生体リズムの形成や活動量に影響を与えます。
食事のリズムを規則正しくするためにも早寝・早起きは大切です。

食事の時間を決めましょう！



食事の時間をきちんと決めると体のリズムが整い、消化・吸収もよくなりま
す。時間を決めずにだらだら食べるといつも満腹で、食欲もわかません。おや
つも時間と量を決めて、規則正しい生活リズムの中に組み込みましょう。

朝ごはんはしっかりと食べましょう！

夜眠っている間は動かなくてもエネルギーは消費されています。
朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べることで体温は上昇
し、エネルギーが補充され、からだが生気に動けるのです。
保育園では朝から楽しい遊びが始まります。元気いっぱい遊ぶためにも、朝食をしっかりと食
べてから登園しましょう！



☆☆ たいい朝のために ☆☆

- 味噌汁やスープに野菜を
たっぷり！
- キャベツ・白菜・大根
人参・じゃがいもなど
- それにタンパク質もプラス！
豆腐・油揚げ・卵・
ベーコン・ソーセージなど
を入れて、栄養満点の汁物に。

- 洗うだけで食へられる
フチトマトや果物を！
- 冷凍食品や缶詰も上手に
活用しましょう！
- スイートコーン・ツナ缶
冷凍野菜などで
サラダを。



- ごはんはたへやすい
一口のおにぎりに！
(中身はたらこ・鮭
梅干しなど)
- パンの上にはハムや
チーズをのせて。

