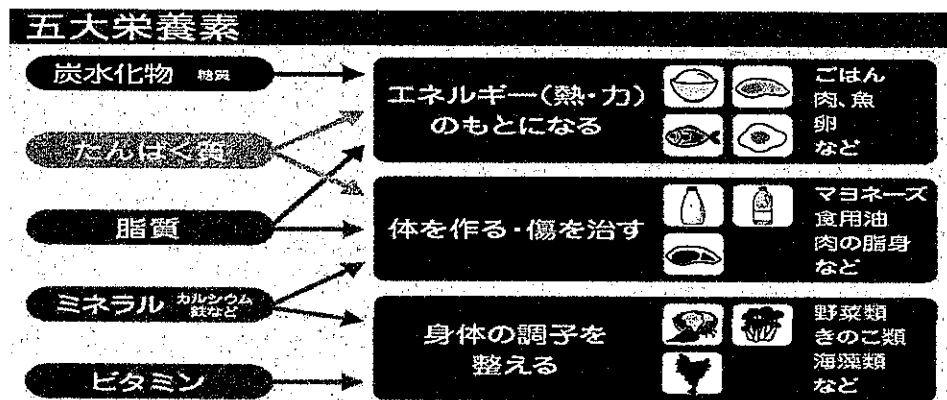


# 食育だより No. 2

平成30年5月1日 みなみひの保育園

木々は萌黄色の季節になりました。4月からの新しい生活に慣れてきて楽しいお休みがあり、体が疲れを感じる時期でもあります。元気に過ごすためにも生活のリズムを整えて体のケアにこころがけましょう。

下の図のように体を作るのには五大栄養素が必要です。これらを意識して献立を立てることがバランスの良い食事にするヒントになると思います。



## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで胃腸が刺激されて排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが必要です。3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちも自然に生活リズムが身につきます。

### 今月のお誕生日メニュー

- |               |          |
|---------------|----------|
| ・ごま塩ごはん       | おやつ      |
| ・鶏肉の照りマヨ焼き    | ・フルーツサンド |
| ・ミックスベジタブルソテー |          |
| ・春雨スープ        |          |
| ・メロン          |          |

