



# 4月給食だよ！



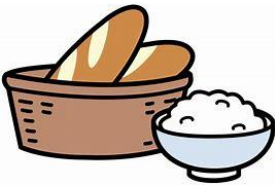


入園、進級おめでとうございます。

日ごとに暖かくなり、桜や菜の花などの花々がきれいに咲いています。初めての集団生活や進級などの新しい生活が始まりました。給食室も子ども達の様子を伺いながら、日々の給食を通して食事の大切さや、食べることの楽しさを子ども達に伝えていきたいと思ひます。

## 朝ごはんを食べて登園しましょう



朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

<p>① パワーの源 <b>主食</b> ごはん・パン・麺類 シリアルなど</p> 	<p>② 筋肉や血の源 <b>主菜</b> 目玉焼き・焼き魚 ハムステーキなど</p> 	<p>③ 体調を整える <b>副菜</b> 野菜・サラダ・お浸し 果物など</p> 	<p>④ <b>汁物 / 飲み物</b> 味噌汁・スープ 牛乳など</p> 
--	--	---	--

## 朝食で体をあたためる

朝食をしっかり取ると、体が元気に働き頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせることで食べられるといいですね。朝ご飯をしっかり食べて、体を温めてから登園できるようにしましょう。



## 生活リズムを作りましょう

### ・早寝早起き、よく遊ぶ

夜、寝ている間に成長を促すホルモンが分泌されます。特に夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠り、日中は明るい太陽の下でたくさん遊ぶことで「情緒を安定させるホルモン」や「気持ちをはつらつとさせるホルモン」がしっかりと分泌されます。

### ・食事時間を決める

時間を決めることで自然と空腹になったり、眠くなったりと生活リズムができていきます。

朝食（7時ごろ）・・・朝起きてから自律神経が正常に働くまでに10分～15分かかるので、起床から30分あけると食欲が出ます。

昼食（11時ごろ）・・・一番活動的な時間ですから、食事内容も充実したものに。

おやつ（15時ごろ）・・・甘いお菓子ばかりでなく、芋・豆・野菜なども利用してみましょう。

夕食（18時ごろ）・・・就寝時間の1時間半～2時間前に済ませておくと眠りにつきやすくなります。

