

食育だより



4月 清心保育園
江島・下見

新年度が始まりました。子どもたちには毎日元気に遊んでほしいと思います。そのためにはまずは朝ごはんです。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを毎日食べ、元気に過ごしましょう。

今年度も子どもたちが毎日給食を楽しみにしてもらえよう、頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。また、サンプルケースは5歳児の目安量になっています。ご家庭での参考になれば嬉しいです。また、知りたい献立のレシピ、食について聞きたいことなどがありましたらいつでも声をおかけください。

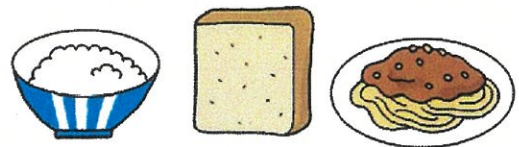
いただきます・ごちそうさま



「いただきます」「ごちそうさま」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。食物を育てる人や料理を作る人など食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしましょう。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり摂ることが大切です。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

幼児の主食について



幼児の主食は白ご飯をお願いします。ふりかけや味付きご飯だとおかずを食べなくても食事ができてしまいます。いろいろなおかずと一緒に「白いご飯」を食べる習慣をつけていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。パンについても同様です。菓子パンではなく、食パンかロールパンを持たせてください。

