



おおきくなーれ



仙 台 保 育 園
給食だより
2019年 5月号

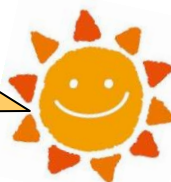
朝ごはんをしっかり食べよう！

食事で子供の生活全体が決まります。**糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル**といった様々な栄養素について知り、過不足なく摂ることで子供の健康な体を作ります。
食事は一日3回、いつも大体同じ時間帯に摂るのがベターです。規則正しいリズムで食事を摂るようにすると、消化機能を促すホルモンが正常に分泌されるようになり、生活リズムが整ってきます。

主食・主菜・副菜で
バランスの良い朝食を・・・！



朝ごはんを食べると こんな良いことがあります！



その① 体が活性化する

朝食をとるとすぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態になり、元気が出ます。また、食事には食べ物の匂いや色、歯ごたえ、味など、五感への刺激がいっぱいです。朝からしげきをうけることで体が目覚めます。ところが朝食を十分にとらないと給食を食べるまで体温が低い状態が続いてしまい、眠くなったりあくびが出たり、集中力を欠いてしまいます。

その② 脳にエネルギーを補給

人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要です。寝ている間も働いている脳。日中きちんと活動できるようにするには、朝のうちに脳に栄養を送り届けなければなりません。脳が必要とするエネルギー、ブドウ糖(糖質)を朝食でしっかり摂り、エネルギー補給しましょう！

その③ 便通が良くなる

朝ごはんを食べることによって、腸が刺激され排便を促します。毎朝食べることで排便も習慣になり、体のリズムが作られていきます。排便のリズムができることで、きちんとお腹がすいて、食欲もわくようになります。

筍おにぎりにぎりました♪

3歳以上児さんのクラスで筍おにぎりにぎりました。形もさまざま、オリジナルのものが出来上がっていて、「上手に出来たよ〜！」と見せてくれました。前日までに生の筍とぬかを観察し、ひまわり組は皮むきもしました。「重かった〜」「フワフワして気持ちいい〜」など、見たり触ったりと楽しんでいました。

みてみて、上手でしょ？

(まだまだ握るぞ・・・！)



離乳食、おいしい♡

すみれ組では続々と、離乳食が始まっています。お昼のすみれ組はとってもにぎやかです(笑) たくさん食べて大きくなろうね♪



お弁当の日♪

ちゅうりっぷ・さくら・ひまわり組では新しいクラスでの初めてのお弁当の日がありました。お部屋に入ると「先生みてみて〜！」「お母さんが作ってくれたんだよ〜！」と賑わっていました。



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！