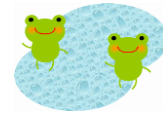




おおきくなーれ



朝ごはんをしっかりと食べよう！



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。



★なぜそんなに朝食って大事なの??

その① やる気を集中力が出る

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。食事をとると、食べたものを消化・吸収する際に熱が生まれて体温が上がるため、元気が出ます。

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。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。どんな活動をするにしても、必ず脳を働かせる必要があります。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ましょう！



旬のカツオを竜田揚げにして食べました！

カツオには、魚類ではトップクラスのビタミンB12と鉄分が含まれています。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まりますよ～♪



離乳食、おいしいよ♡

すみれ組、12名のうち11名が離乳食スタートしています！みんなとっても食欲旺盛です♪



ご家庭のご協力があって、4月、5月はいろいろな食材を食べ進めることができました。ありがとうございました！！

お弁当作りのクッキングをしました♪♪

お弁当のおかずは・・・雷豆腐、ほうれん草の磯辺和え、プチトマト、ゆで卵、アンパンマンポテト、ポークピッツです！



お弁当、完成～！！とっても上手に詰めることができました。おいしそう～★



ゆかりのおにぎりも自分たちで握ったよ～♪♪



楽しみにしていたお弁当作り！！手を洗って準備万端！ワクワク・・・♡

