



# おおきくなーれ

## 朝ごはんをしっかり食べよう！

### 朝ごはんはなぜ大事？

人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要です。脳は寝ている間も昼間と同じように働いているので、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。

朝ごはんを食べると、体温が上昇して脳が覚醒するので、体が機敏に対応できるようになり、友達との遊びや、保育園での活動に集中できます。

食事・睡眠・便通など、からだのリズムを整えるためにも毎日の朝ごはんをしっかり摂りましょう！脳のエネルギーとなるブドウ糖(糖質)を取ることがポイントです！

体内リズムが整いやすくなります。朝もスッキリ起きられるようになります。

集中力がアップし、イライラ防止の効果もあります。

### 良いことたくさん



内臓も刺激されるので、胃腸の働きが活発になり、お通じの出も良くなります。

体温が上がり、代謝アップ！肥満防止にもなります。

### 筍ごはんのおにぎり作り

ちゅうりっぷ・さくら・ひまわり組では旬の筍を使った筍ごはんのおにぎり作りをしました。前日までに筍とぬかを見たり触ったり…皮もむきました！自分で作るおにぎりは、上手に出来たかな？



たけのこ見つけた！  
まあるく、まあるく…  
(にぎにぎ)



### 旬の食材♪給食♪

アスパラガス…給食でも、アスパラガスメインのサラダや付け合わせで登場します。

キャベツ…春キャベツは葉が柔らかくて甘く、生でも食べやすくなります。

人参・かぼちゃ…免疫力向上に効果のあるビタミンAが豊富！

細かく刻んで料理に混ぜたりおやつに入れたり…

保育園の給食でもたくさん取り入れています。

油と一緒に摂るとビタミンAの吸収率がアップします。

かつお…幼児期に不足しがちな鉄分の救世主！竜田揚げなど揚げ物にすれば、子ども達も喜んで食べてくれます♪

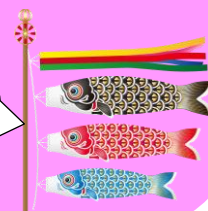
メロン…5月の給食に登場します！メロンはただ美味しいだけではなく、塩分を排出するカリウムが多く含まれています。

### 子どもの日メニュー

5月5日は子どもの日です。

祝日のため、保育園では1日にこいのぼりランチを提供します。

お楽しみに☆



### お弁当の日

以上児クラスでは新クラスになって初めてのお弁当の日スタート！みんなととても嬉しそうでクラスは盛り上がっていました。

これお母さんが作ったの！  
かわいいでしょ？



### ＜給食室より＞

今年度も食育活動としてクッキングや行事メニューなど様々なイベントを行ったり、旬の食材を取り入れた献立を作成しています。新型コロナウイルス感染対策でお休みのご協力をいただき、残念ながら参加できなかったり、給食を食べられなかったりが続いているお子さんも多く、一日も早い終息を願うばかりです。早くみんなの「美味しい！」「おかわりします！」の声が聞けるといいなあ…。



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！！