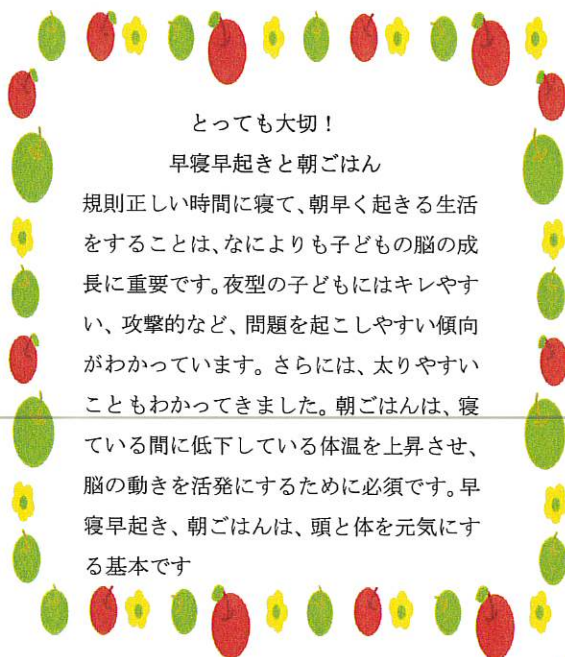




ご入園、ご進級おめでとうございます！

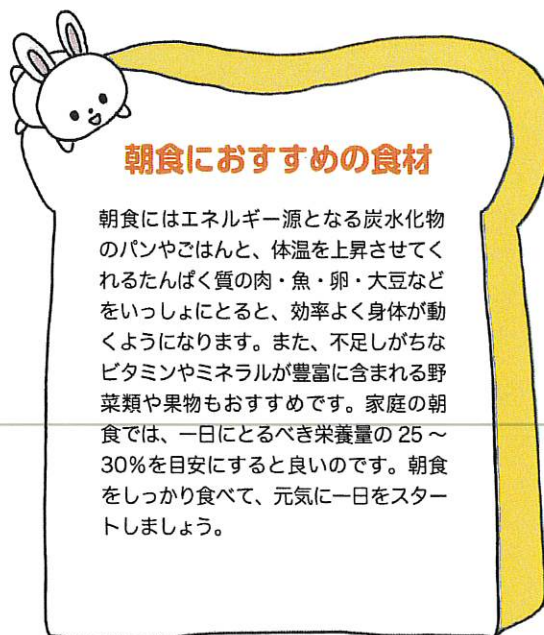
暖かな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。4月になり入園・進級と、ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。初めての給食に戸惑うお友達もいることでしょうか。先生方やお友達と一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食時間を過ごしてくださいね♪



とっても大切！

早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもにはキレイやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向がわかっています。さらには、太りやすいこともわかってきました。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の動きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です



### 朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

### 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal(ともに男女平均)必要とされています(日本人の食事摂取基準2015より)。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

春は「肝」に負担がかかりやすい季節

イライラ、お腹の張り、肩こり、眼の不調がでやすくなります。

改善する方法としては、まず春の旬の食べ物(春菊、セロリ、菜の花、ごぼう、小松菜など)を積極的に食べる事がおすすめです。

又、酢や柑橘系の果物、梅干しもあわせて摂ると有効です。