



きゅうしょくだより

平成31年5月号

立石いろは保育園

4月からあっという間に一カ月がたち、子ども達も新しい生活に少しずつ慣れてきたと思います。この時期は新しい環境に慣れつつも、疲れが溜まり体調を崩しやすい季節です。元気に毎日を過ごすためには、規則正しい生活と、3度の食事をしっかり食べることを心がけましょう！

朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。

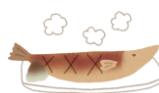
①パワーの源・主食

ごはん、パン、麺類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムなど



③体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物、飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



★①～④がそろった食事をしましょう

朝食で体を温めよう

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーを出すためのごはんやパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園しましょう！