



令和6年度 春号
 虹の精認定こども園
 管理栄養士 小野寺優穂

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友だちや先生・新しいお部屋といった環境の変化に、子どもたちは期待に胸を膨らませていることと思います。給食室では心新たにおいしい給食作りを目指します。今年度もいろいろな食材や料理に出会い、日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるよう努力していきたくと思います。“好きなもの・食べられるようになったもの”をたくさん増やしていけたらと思います。1年間どうぞよろしくお願い致します。



朝ごはんを食べると メリットがたくさん

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。

こども園では午前中から活動や遊びが始まりますので、一日元気で過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

便秘予防



朝起きてから胃の中に食べ物を入れることで、腸が活発に動き出し、正しい排便習慣が保たれます。

朝の目覚めのスイッチ



朝日を浴びると脳が目覚め、朝食で体が目覚め、人間に備わっている『体内時計』を正常に働かせることができます。

午前中のエネルギー原



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した状態です。朝食で体温が上がり、代謝が上がって集中力が高まります。逆に食べないと、血糖値が下がって日中ぼーっとしたりイライラしだすことがあります。

運動・学習能力アップ



学童期になると、朝食の影響が運動や学力にも出てきます。文部科学省の全国学力・運動調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べてテストの点数が高いと報告されています。

朝ごはんを食べるために

食欲がない場合



- ・睡眠をしっかりとり
- ・夜の食事は食べ過ぎない
- ・夕食は寝る3時間前に

時間がない場合

すぐに食べられる食品を用意しておくで便利



食欲がなかったら果物だけでも

冷凍野菜を上手に利用しよう

野菜をさっとゆでて冷凍保存、市販の冷凍野菜を利用するのもおすすめです。

