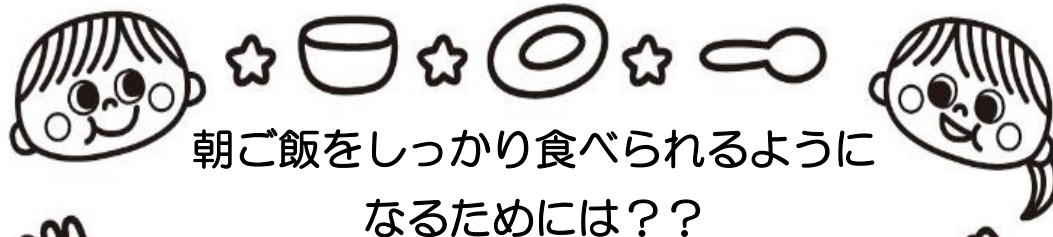




食しょくいくくだより

名手保育園では、「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでいます。子どもたちの健やかな成長には規則正しい生活習慣が必要不可欠です。その中でも朝食はとても大事です。食育だよりでは朝食にぴったりで、忙しい時でも簡単に作られて子どもたちに人気の給食やおやつメニューを、子どもたちの写真を交えながら紹介していこうと思います♪



前日の夕食の時間や就寝時間、起床時間のサイクルを規則正しく整えることが必要です。また朝ごはんの30分~1時間ほど前に起きておくと、徐々に体も目覚め、お腹が空いたと感じ始め、食欲がわいてきて意欲的に朝ごはんを食べられるようになるので、早寝早起きも心がけてくださいね。



朝ごはんは体にプラスなことばかり♪

- 体温を上げることで体が活動的に
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを
- しっかり噛むことで脳が目覚める
- 胃腸が活発になり、便秘解消に
- 肥満防止になる

朝ごはんを食べる習慣がない人は、、、
朝起きたら、まず何か食べる
何か飲むことから始めましょう！

冷蔵庫や家にあるもので手軽に食べたり飲んだりでき、また食べやすいものから始め、朝ごはんを食べる習慣がついてきたら、少しずつ品数を増やしていくようにしましょう。