



軽野保育園

平成31年4月1日

ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。給食室も子ども達の様子をうかがいながら安全で美味しい給食作りを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて食への興味をもてるような環境作りをしたいと思います。今年度も宜しくお願い致します。

生活リズムをつくるために・・・



★早寝、早起きの習慣をつけましょう！

子どもの成長には十分な睡眠が必要です。睡眠が十分でないと乳幼児期の生活リズムの形成や活動量に影響を与えます。食事のリズムを整えるためにも早寝、早起きは大切です。

★朝ごはんを食べてから登園しましょう！

朝ごはんは1日のエネルギーです。朝ごはんを食べることで身体も目覚め、1日のスタートを気持ちよく迎えられます。また、成長期のお子さんにとっては発育のための貴重な栄養源でもあります。忙しい時間帯ですが工夫して朝ごはんの習慣をつけましょう。



おいしい朝食を食べるためのポイント

- ① 夕食は早めに済ませ、夕食後は間食をしないようにしましょう。
- ② 生活リズムを早寝、早起きにし、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせましょう。
- ③ 夕食の残り物や、前日に下ごしらえや作りおきをしておくと、朝あわてることなく食べられます。

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ご飯といわれています。この4つを揃えることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養バランスが整います。

パワーの源・主食
ご飯、パン、麺類
シリアルなど



筋肉や血の源・主菜
卵焼き、焼き魚
ハム、ウインナーなど



体の調子を整える・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



汁物、飲み物
味噌汁、スープ
牛乳など

