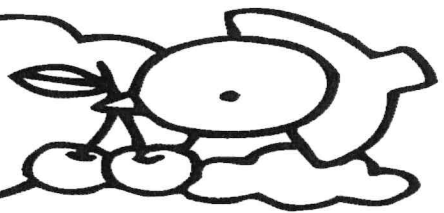


5月 給食室だより



令和6年5月1日 柳辻こども園

新年度が始まり一カ月が経ちました。子ども達の緊張も和らぎ楽しそうな笑顔があふれています。

今回は一日元気で過ごすために大切である、朝ごはんについてのお話です。



朝ご飯と3つのスイッチ



朝ご飯を食べる事で、頭、体、お腹の3つのスイッチが動きます！



頭のスイッチ

脳はブドウ糖（炭水化物）をエネルギー源とします。朝ごはんを食べる事で脳にエネルギーが届き、集中力がアップします！

体のスイッチ

朝ごはんを食べる事で寝ている間に下がった体温を上げ、体を活発に動かすことができます。

お腹のスイッチ

寝ている間は腸も休んでおり、食べ物が入る事で腸が活動を始め、うんちを出しやすくしてくれます。野菜など食物繊維を含むものを取るとさらに効果的です。

☆どんなものを食べたらいいの？



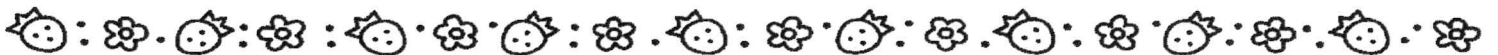
朝ごはんでは、炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルをバランス良く取りましょう！

たんぱく質

炭水化物

ビタミン・ミネラル

左のようなかたちが理想ですが、例えば、ツナや鮭フレークを使っておにぎりを作ったり、味噌汁に豆腐や卵、もやしや人参といった食材を入れる事で簡単に取る事ができますよ！



朝ごはんは一日の始まりを知らせるとても大切な役割があります。自分の体（筋肉や脂肪など）をエネルギー源に使うため、朝ごはんを食べないで過ごすと体力が落ちてしまいます。

朝が忙しくなかなか朝ごはんが取れない、という方は野菜をカットしておきいつでも使える様に冷凍しておいたり、晩御飯を多く作り朝の一品にする、といった工夫で用意しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて元気に1日を過ごしましょうね。