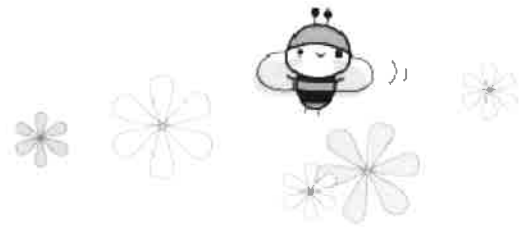


4月給食だよ



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新たな年が始まり、子供たちも慣れない環境で戸惑うこともあるかもしれませんが、徐々に保育所生活に慣れてほしいと思います。

給食室では日々安全で美味しい食事を提供していけるように努力していきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。 栄養士：大西、調理員：大竹

●朝ごはんを食べよう

毎日バタバタと忙しい朝の時間帯ですが、朝ご飯を食べないで出かけることはありませんか？朝ご飯には大切な役割があります。

- ◇体のリズムを整える
- ◇やる気と集中力がでる
- ◇脳にエネルギーを補給 など様々な役割があります。

◎朝ご飯に取り入れたいものとして炭水化物があります。

炭水化物に含まれるブドウ糖が脳を動かす働きをしてくれます。

しかし、炭水化物でブドウ糖をとっているからといって「ふりかけごはん」や「菓子パン」などの炭水化物のみの朝ご飯では、子供たちの脳に良いとは言えません。

大切なのは炭水化物と組み合わせて、脳を働かせる役割をもつ栄養素を含む食材と一緒にとれるように食べ合わせを工夫することです。

もちろん食べないよりは、何か果物1つでも食べたほうが良いのですが、本来はバランスのとれたメニューが理想的です。

例えばおにぎりを朝食べるとしたら炊き込みご飯のおにぎりや混ぜこみご飯のおにぎりにして具材を増やしてみることも1つの方法ですね。



**朝ご飯を食べて、
1日を元気に過ごしましょう!!**