



令和9年4月1日

保護者各位



4月 給食だより



文化保育園
園長 浅田祐起子
栄養士 林香里

入園、進級おめでとうございます。この4月から保育園に入られた子ども達にとって、入園は人生における1つの節目でもあります。保育園での生活は、大勢の友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。食事や環境の変化にとまどうことも多く、月の後半には疲れも出てきます。ご家庭での食事では、量は少なくても栄養バランスのよい内容であるようにご配慮下さい。

今月のテーマ

朝ごはんを食べよう！



最近は朝ごはんを抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。人のからだは夜寝ている間、体温が約1℃下がっていますが、朝ごはんを食べることによって、体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。なお、体温を上げるには、魚、肉、大豆製品など、タンパク質の多いものが効率的であり、エネルギーの補給には、消化がゆっくりすすむごはんがオススメです。

【朝ごはんをしっかり食べるには】

1. 早寝早起きを習慣づける

子どもにとって朝起きてすぐに朝ごはんを食べることは難しく、早寝早起きでしっかりと睡眠をとることで、気持ちに余裕を持ち、空腹感が出ることで朝ごはんを食べる事が出来ます。



2. 早起きをし、日中はたっぷり遊ぶ

3. 寝る時間は部屋を暗く、静かな環境を作る

時間を決めて寝る準備をする。同じ時間に寝るとサイクルが出来ます。



4. 生活リズムを整える

毎日決まった時間に食事をする事で、ご飯の時間になるとお腹が空くというリズムが体に作られます。

旬の食材を食べよう 春キャベツ



春キャベツはやわらかく甘みがあるのが特徴。皮膚や血管の老化防止や風邪予防に果的なビタミンCが豊富で、春キャベツのビタミンCは冬キャベツの1.3倍も含まれていると言われています。瑞々しく、シャキシャキとした歯ごたえなので、生で食べるのもオススメですよ。