

新緑が鮮やかな季節となりました。新しいお友だちも進級したお友だちも新しい生活に徐々に慣れて、給食が楽しく食べられるようになってきました。緊張がほぐれると共に、疲れが出てくる時期でもあるので、十分に栄養を取りバランスの良い食事を心がけましょう。



さて今回は、毎日元気に過ごすために大切な「朝ごはん」についてお話をしたいと思います。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

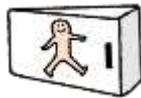


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。

### 今月の食育活動

- 世界の料理 ~タイ~
- 手洗い実験 (ゆり、すみれ、ひまわり組)
- お魚カード遊び (ゆり組)
- 給食室見学ツアー (すみれ組)
- 筍の皮むき (ひまわり組)

