

新緑が鮮やかな季節となりました。新しいおともだちも進級したおとも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。

今月の食育活動

- 手洗い実験 (ゆり、すみれ、ひまわり組)
- 筍の皮むき (ひまわり組)
- 給食室見学ツアー (すみれ組)



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。