



給食だより

赤坂けやき通り保育園 給食室

何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがついに
おろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

体温を上げる

- ・朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は一日の活動の準備を整えます。



脳の動きを活発にする

- ・脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝から摂ることで、思考力や集中力が高まります。
脳が動き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



便が出やすくなる

- ・朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動き出し、便が出やすくなります。朝うんちの習慣は、毎日の朝ごはんから。



★子どもの成長を支える朝ごはん★

主食・主菜・副菜の3つをそろえて、栄養バランスの摂れた朝食を食べましょう。

主食	ごはん・パン・麺類、芋類など	主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物
主菜	肉・魚・卵・大豆製品・乳製品 などを使ったおかず	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物
副菜	野菜・きのこ・海藻類を使った おかず、果物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」 「食物繊維」を多く含む食べ物

朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えることが大切です。夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。

朝ごはんを食べてこない子は、ボーっとしていたり逆に空腹が空いてイライラしたり...なんてことも。

朝から思いきり遊ぶためにも朝ごはんはとても大切です。

保護者のみなさんも、毎日朝ごはんを食べていますか？

朝の時間は忙しいですが、何か少しでも食べるようにしましょう。

家族みんなが元気に過ごせるように、親も子も生活リズムを見直してみましょ。

