



虹いろ保育所、管理栄養士の葛西です。

主に子どもたちの給食やおやつ献立を考えています。子どもたちの楽しい給食を、栄養やおいしさを考えて調理員さんと作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします！食に関する困りごとなどありましたら、お気軽にお声かけください☆

さて、すっかり雪も解けて日差しも暖かくなりましたね…。新しく入所されるお子さん、また上のクラスに進級されたお子さん、おめでとうございます！新入所のお子さんは、みんなで食べる昼食やおやつに慣れるまでは時間がかかると思いますが、ご家庭でも生活のリズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に登所してくださいね！

<朝ごはんは1日のエネルギー源>
朝ごはんを食べるとこんな**いいこと**がある！

- ① 体の活性化…いろいろな角度から刺激され、脳が目覚めます。
- ② 肥満防止…昼、一度にたくさん食べるとエネルギーが不完全燃焼で太る原因になります。
- ③ 快便効果…朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ④ 脳のエネルギー源になる…脳は眠っている間もエネルギーを消費します。
- ⑤ 生活習慣病の予防…1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。朝寝坊型の生活の繰り返しが生生活習慣病の予備軍に…。



にゅえん
おめでとう！

『食の探検隊』

保育所では「食の探検隊」と称した食育を計画しています。バイキング形式の食事や箸の使い方、また実際に調理したりなどを予定しています。子どもたちが食材に興味を持ち、お友だちと楽しく食事ができるように…。家庭でも、保育所でのごはんについて「今日は何食べたの？」と話題にしてみてくださいね！



～楽しく食べる子どもに～