

2023年
4月

給食だより

明星っ子こども園

御入園・御進級おめでとうございます

暖かい陽気と共に、桜もきれいに咲き始めました。いよいよ新年度がスタートです。ドキドキ・ワクワクしながら迎えた4月。ちょっぴり緊張した様子の子どもたちですが、新年度も元気いっぱい毎日をご過ごしてほしいと思います。給食室も子どもたちとたくさん関わりながら安全でおいしい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境作りをしたいと思います。今年度もよろしくお願いします。

朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんでは体内時計を整える

1、目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を全身させ、朝ごはんでは臓器の抹消時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の抹消時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く



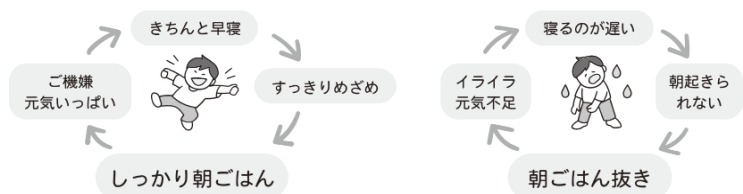
朝ごはんでは抹消時計が動く



2、生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

<一日の生活リズムは朝ごはんから>



★朝ごはんをしっかり食べるための生活チェック

- ☒夕食は寝る2〜3時間前に食べ終わる
- ☒夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁
- ☒寝る前は激しい活動をしな
- ☒寝るときは部屋を暗くする
- ☒朝はゆとりをもって起きる
- ☒朝の光を浴びる

★朝ごはんではしっかり栄養補給

1、朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2〜3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、一回一回の食事がとても大切です。

2、朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。



3、朝ごはんには食べたい食材

・ごはん米

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。

・納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。

・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調