

給食だより 号

令和元年8月30日 認定こども園一関南保育園

早寝・早起き・朝ごはんで

元気いっぱい！

もうすぐ運動会です。子どもたちは毎日練習を頑張っています。給食を食べる量がぐんと増えて、“頑張ってるんだなあ”とうれしくなります。

子どもたちが朝から元気いっぱい動くためには、朝ご飯を食べることがとても大切です。お家でも**早寝・早起き、朝ごはん**を心がけてください。

●朝、おなかがすいて目覚めますか？ 食事の時はお腹がすいていますか？

毎日の夕食は何時に食べていますか？ 寝る前にお菓子等を食べませんでしたか？

朝、昼、夕の食事内容、間食を見直して、食事の時はお腹がすいて、ご飯が待ち遠しいと思える状況を作ってあげることも大切です。

●朝食 30 分前には起床していますか？

起きかけは、胃腸の動きも不活発です。朝食の 1 時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。

せめて朝食 30 分前には起床しましょう。

赤黄緑をそろえて

栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をとるようにしましょう。

●赤の食べ物 魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など



●黄の食べ物 ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など



●緑の食べ物 野菜、きのこ、果物など



お誕生会で、園で育てたトマトを使用して、ミートスパゲティを作りました。自分達で育てたトマトは、特別美味しかったようで、おかわりして食べている子が多かったです。