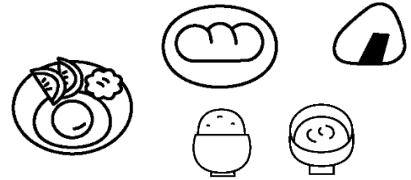




## あさごはんをたべましょう



朝ごはんは食べていますか？  
子どもたちは、登園してから給食まで元気に活動するためにエネルギーが必要です。エネルギーが足りないと途中で遊びに集中できなかつたり、暑さや寒さに負けてしまうこともあります。  
他にも朝ごはんにはいろいろな働きがあります。

### 幼児期に必要な栄養の補給

幼児期の子どもは、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素が成人に比べて2~3倍多く必要です。  
日々の生活のエネルギーの他に成長するために必要なのです。  
しかし、子どもたちは一度にたくさんの量を食えることができません。そこで、幼児期の子どもは、3回の食事に加えておやつをとることで、1日の栄養量を摂取します。  
その中の1回にあたる朝ごはんは、子どもたちの成長に大きな役割をもっています。

### 朝ごはんの効果

朝ごはんでは、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながります。  
また、食べ物を「噛む」ことで、脳が覚醒し、活発になります。

全国「早寝早起き朝ごはん」協議会  
早寝早起き朝ごはんガイドより

### 朝ごはんのポイント

- 1、まずは「食べる習慣」をつける……慣れてきたら栄養バランスを考えましょう
- 2、毎日決まった時間に食べる……同じ時間に食べるとお腹が空くリズムができます。  
園での給食時刻が11時30分から12時くらいなので、7時30分位までには食べましょう。
- 3、誰かと一緒に食べる……一緒に食べると食欲がわいてきます。



10日、24日の給食に「そら豆のほくほくサラダ」が出ます。そこに入るそら豆のさや取りをしたいと思います。

6日の子どもの日会食の時に幼児クラスは柏餅を食べます。

