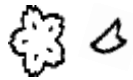




# 食育だより 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます



進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、4月は緊張や不安があると思います。安全でおいしい食事づくりを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味がもてるような環境づくりをしたいと思います。





## 朝ごはんを食べて登園しましょう！

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源  
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを  
整える役割があります。



### 朝ごはんを食べよう

①から④が揃った食事を心がけましょう！

<p>①パワー源・主食</p>  <p>ごはん・パン 麺類など</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜</p>  <p>目玉焼き・焼き魚など</p>	<p>③体の調子を整える</p>  <p>野菜サラダ・おひたし 果物など</p>	<p>④汁物・飲み物</p>  <p>味噌汁・スープ・牛乳など</p>
---	--	---	---

保育園では午前中から楽しい遊びや活動が始まりますので、楽しく元気に過ごせるよう夜は早く寝て、疲れをとるなど生活リズムを整えましょう。



朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物なので、たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのごはんやパンをしっかりと合わせて食べられると良いでしょう。

朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

### 食育活動～食育クイズ

保育園では、毎月19日の食育の日として調理員さんが子どもたちに食べ物に興味を持てるような、楽しいクイズを出してくれます。

クイズを通して食に興味をもったり食事を作ってくれる人と関わることで、感謝の気持ちを持つ機会にしています。

