

朝ご飯を食べよう！

朝ご飯は、1日のパワーの源です。朝ご飯を食べると、体温が上がり、体の動きが活発になるとともに、集中力がアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、朝ご飯を必ず食べるようにしましょう。

朝ご飯の役割は？

朝ご飯には、脳に栄養を供給するほか、次の役割があります。

- ・目が覚め、集中できる！
- ・体温が上昇し、体が目覚める！
- ・排便が促され、お腹がすっきりする！

朝ご飯を食べないと...

朝ご飯を食べないと、眠っている間に消費したエネルギーを補給できず、次のことが起こりやすくなります。

- ・集中力が低下する
- ・情緒が不安定になりやすい。
- ・体温が上昇せず、元気が出ない。
- ・排便しにくくなる。



朝ご飯をおいしく食べるには？

日中に体をたくさん動かすことによって、深い眠りにつくことができるだけでなく、体をしっかり休めることができます。

また、規則正しい生活リズムをつくるためには、夕食はなるべく早い時間帯にとり、夕食後のおやつを控えるようにしましょう。

早寝早起きし、生活リズムを整えましょう！



献立紹介

4月28日のおやつの『豆腐ドーナツ』を紹介します。

豆腐ドーナツ 〈4人分〉

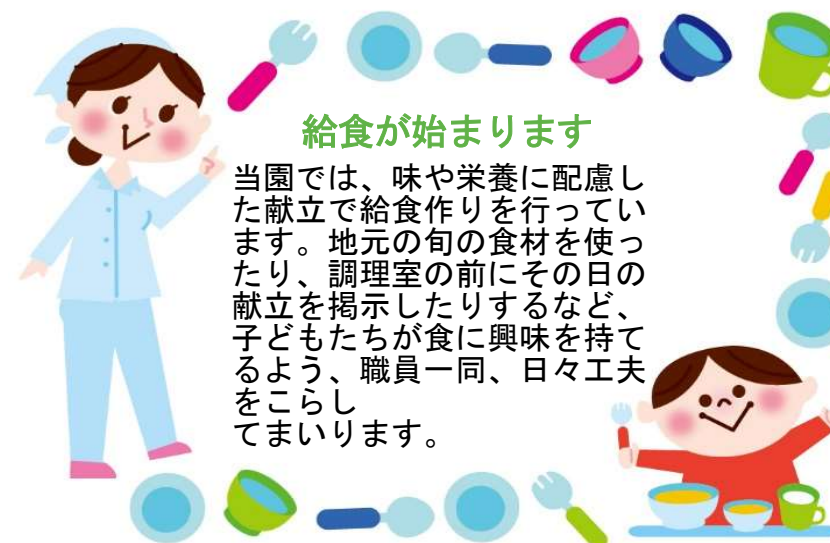
- ミックス粉 100g
- 豆腐 60g
- 揚げ油 適量

① 豆腐とミックス粉を合わせる
(手でまとめられるくらいの固さ) 足りない水分は水で調整。

② 丸めて(スプーンですくって落としながら)揚げる。

※ 豆腐を豆乳 60g に変えても良いです。

※ ココアパウダーをいれて味に変化をつけてみてもよいですね！



給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、調理室の前にその日の献立を掲示したりするなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。