

## 5月の給食だより

### 朝ごはんを食べて脳にスイッチオン！

脳は、眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものです。

朝ごはんのいい匂い ⇨ 食べ物の色や形を見る ⇨ □を動かす  
⇨ 舌触りや味を楽しむ ⇨ 噛む音を聞く

☆感覚器官がウォーミングアップ！脳と体が目覚めます☆

### 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

- ❁体の活性化…いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- ❁肥満防止…朝、食べないと昼におなかですいて、一度にたくさんの量を食べると完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に
- ❁快便効果…朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ❁脳のエネルギー源に…脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。
- ❁生活習慣病を予防します…朝寝坊夜型の生活だと、朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない。夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。→この繰り返しが生習慣病の予備軍に！

朝ごはんを食べるといいことが  
いっぱいあるんだね♪



# ☆献立の紹介☆



鶏肉のオニオントマトに  
レタスとえのきの和え物  
ポパイサラダ

春雨のかきたま汁  
蒸しシュウマイ  
野菜ナムル&バナナ



おやつ  
ブルーベリーサンド  
牛乳



園で作る給食はできるだけ多くの食材や品目を使い、  
栄養やエネルギーがしっかり摂れるよう工夫して調  
理しています。

また、食材の切り方や大きさなど子どもたちの発達に  
合わせて食べやすく工夫しています☆

