

給食だより

令和8年4月号 東保育園



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量をあまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりたべましょう!

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝、早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

メニュー紹介

5歳児リクエストメニューです

誕生日会メニュー



そぼろ混ぜご飯・唐揚げ・いちご
フロッキーサラダ



お別れ会メニュー



メンチカツバーガー・いちご・
マカロニサラダ・野菜スープ



自分の好きな形に作った
スイートポテト
です

