



# 給食だより 4月号 二葉保育園



新しい年度がスタートしました。入園・進級おめでとうございます！給食だよりでは、食に関するさまざまな情報や食育活動・給食風景などを掲載していきたいと思っております。お楽しみに！



## 早寝・早起き・朝ごはん



子どもたちは、夜よく眠れていますか？朝からあくびをしたり・機嫌が悪くて朝食を食べないで保育園に登園したりすることはありませんか？

焼き魚や大豆製品（納豆・豆腐など）には、よく眠れる成分が多く含まれています。その成分が分泌されるのが約14時間～16時間後とされています。バランスの良い朝食を食べて快眠につなげましょう！豆腐と野菜を入れた具たくさんみそ汁や雑炊に焼いた鮭をのせたものなど簡単に朝食を楽しみましょう。そして、日中元気に過ごせる習慣を付けましょう。



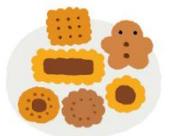
## 給食風景



(おやつ)



おいしいよ♪



鮭おにぎりや食パンの付け合わせ。  
子ども達が大好きなおやつです♡

