



給食だより

2023年度4月号



にゆうえん しんきゆう
ご入園・ご進級おめでとうございます！

あたた かな 春の 陽気と 共に、 新年度が はじまりました。 みなさん、 期待に 胸を ふくらませ ている のでは ない でしょうか。 環境が 変わる この 季節は、 緊張と 不安から 体調を 崩し やすくなる 時でも あります。 十分な 睡眠と 朝ごはんを しっかり 食べて、 登園する ように しましょう。



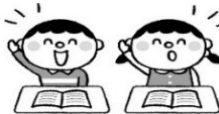
1日の元気は朝ごはんから



あさ 朝ごはんは、 正しい 生活リズムを 整える 上で 欠かせない 食事です。 じかん 時間に 余裕を もって 食べる ためにも 早寝早起きの 習慣を つけ、 1日を 元気に スタート させ しましょう。

《朝ごはんで3つのスイッチを「ON」にしましょう》

• 脳の目覚ましスイッチ



ごはんやパンなどの 主食に 含まれる 炭水化物は、 脳の エネルギー となる ブドウ糖の 値 (血糖値) を 上昇 させる ので、 脳の 活動力 が アップ します。

⇒ 人間が 1回の 食事 で 体内に 蓄え られる ブドウ糖の 量は 約 12時間分 です。

夕食を 食べた 後、 翌日の 朝食を 抜き 昼食まで 何も 食べないと、 脳が エネルギー 不足を 起こし うまく 働か なくなります。



• 体の目覚ましスイッチ

朝食を 食べると 体温が 上昇し 血流が 良くなり ます。 また、 ご飯や おかずを 噛む ことで 脳や 胃腸が 刺激され、 脳も 体も 目覚め ます。

⇒ 朝食を 食べないと 脳に エネルギーを 補給する ことが できない 上、 体温も 低く 脳も 体も 活発に 活動 できません。



• 体の調子を整えるスイッチ

野菜や 果物は、 ビタミン・ミネラル・食物繊維を 多く 含み、 体の 調子を 整えます。

⇒ ビタミンや ミネラルが 不足すると、 体内での 代謝が スムーズに 行われ なくなる ため 体調が 崩れ やすく なります。

