



# 給食だより 5月号



令和7年5月 志村さかした保育園

木々の新芽も濃緑になりだし、少しずつ温かさも感じられるようになってきました。新年度が始まり1ヶ月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れてきましたが、疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、元気に過ごしていきましょう！

～朝ごはんで元気もりもり！～



朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは午前の活動のエネルギー源として大変重要です。保育園で元気に楽しく過ごすためにも、朝ごはんはしっかりと食べましょう！

子どもは身体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素を必要としています。子どもにとっては1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。



## どんな朝食を食べたら良い？

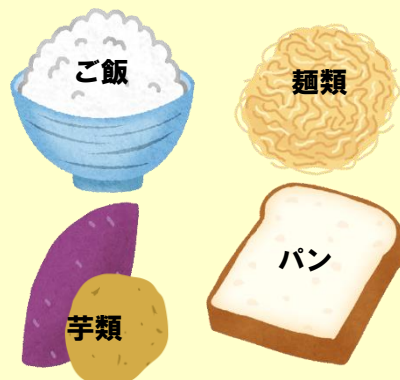
「赤・黄・緑」を使った3色食品群をご存じでしょうか？メロン組さんの後半になると栄養バランスをわかりやすく伝えるために3色食品群を使った食育活動も行います。

「赤・黄・緑」をバランスよく取り入れた食事＝栄養バランスが整った食事を心がけましょう！

### 体をつくる



### エネルギーのもと



### 体の調子を整える



しかしながら、忙しい平日の朝には朝食を準備するのもなかなか大変なものです。まずは朝食をとることから始めましょう！簡単な朝食アイデアをご紹介します。

- ・夕食で汁物を多めに作る→翌朝、乾燥ワカメや溶き卵を追加して温めるだけ！
- ・冷凍おにぎり→残りご飯にツナやふりかけなどを混ぜ合わせ、おにぎりにして冷凍庫へ。朝はチン！するだけ！
- ・トースターで同時調理→パンを焼くと同時に耐熱皿にウィンナーや溶き卵を入れて一緒に加熱。フライパンなどの洗い物が減らせます！
- ・そのまま食べられる食材を準備→バナナ、チーズ、魚肉ソーセージなどは忙しい朝に大活躍！

朝食は体のリズムを整え、脳を活発に動かすのに必要な食事です。睡眠中に下がった体温を上昇させることで免疫力も上がり、集団生活でも風邪をひきにくい丈夫な体をつくってくれます。