

# 給 食 だ よ り 5月号



令和3年5月 志村さかした保育園

新年度が始まって、早くも 1 ヶ月が経ちました。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!

## 【朝ごはんで元気にスタート!】

朝ごはんには、2つの大きな役割があります。1つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。2つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給する事です。忙しい毎日の中、朝からしっかり食べることは大変な事ですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大事な時期です。生活リズムを整え、朝ごはんから1日をスタートさせましょう!

#### ~朝ごはんで栄養補給~

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。なんとその量は大人に比べて2~3倍。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。

〈朝ごはんで食べたいのは?〉

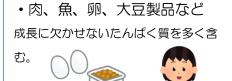
#### ご飯やパンなど

エネルギー源と炭水化物を多く含む。







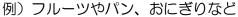


野菜や果物体の調子を整えるビタミンを多く含む。

### ~朝ごはんのステップアップを目指そう~

#### ステップ1

まずはそのまま食べられるものから始めましょう!











## ステップ2

ひと工夫してみましょう!

例) サンドウィッチやピザトースト、

納豆ごはんなど







## ステップ3

バランスを意識してみましょう!

例) ご飯+納豆+味噌汁、

トースト+目玉焼き+サラダ など







前日の夕飯づくりの時に一緒に下 ごしらえしておくと、朝の時短につ ながります。また、夕食を多めに作 って、朝ごはんの一品にするのもお すすめです。