

食育だより



令和7年4月

からここカンパニー

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい日が少しずつ増え、だんだん春らしくなってきました。新しい環境になると緊張や不安から疲れやすくなります。元気に過ごせるように夜は早く寝て、疲れをとるなど生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園しましょう。



★朝ごはんを食べよう！★

幼稚園でお友だちと元気に遊びながら多くのことを学ぶためには、一日の始まりである朝に心とからだに栄養補給することが大切です。朝起きた時のからだ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からだにスイッチが入ります。

※①～④がそろった食事をしてね！

① パワーの源・主食

ご飯・パン・麺類・シリアルなど



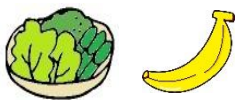
② 筋肉や血の源・主菜

目玉焼き・焼魚・ハムなど



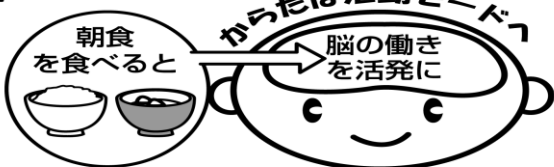
③ からだの調子を整える・副菜

野菜サラダ・お浸し・果物など



④ 汁物/飲み物

みそ汁・スープ・牛乳など



朝食抜きは生活のリズムを乱す

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。

そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、“明・暗”や“朝食”の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。