

給食だより 🍎

ひかり保育園 4月号 🌸

＼☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆／

今年度から保育園に入園するお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をするのが初めての経験になるかもしれませんね。お友達との食事は保育園生活のなかで楽しい時間の1つになっていくでしょう。



朝ご飯をしっかり食べましょう

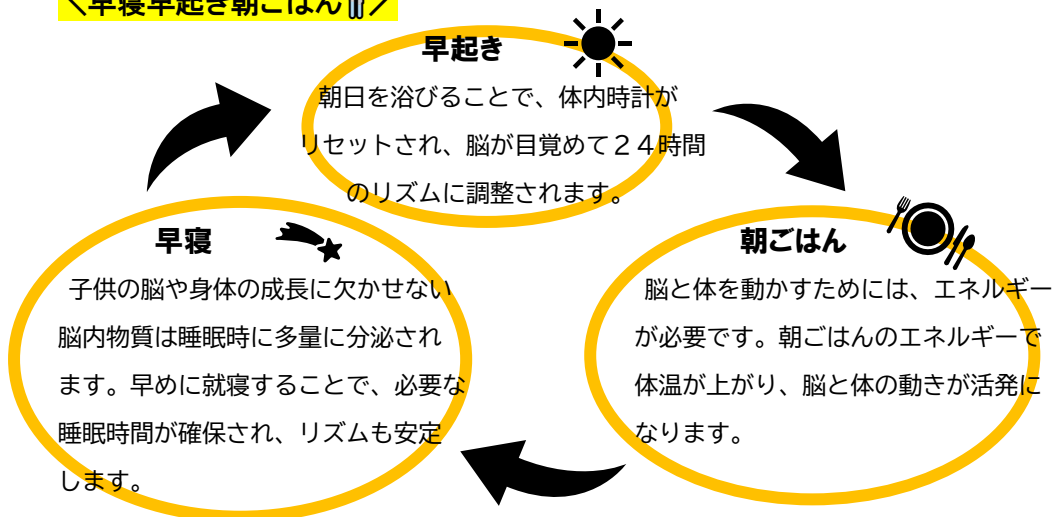
★朝ご飯を食べるメリット

- ・体温が上がり、脳と身体がスツキリと目覚める。学力体力向上。
- ・眠っている間に消費したエネルギーが補給される
- ・生活リズムを整える効果が期待できる
- ・排便を促し便秘を予防することができる
- ・噛んで食べることで精神を落ち着かせるセロトニンの分泌が促される

★朝ご飯を食べないデメリット

- ・脳のエネルギー不足(記憶力、集中力低下・ぼーっとする・イライラ・めまいふらつき)
- ・太りやすくなる
- ・自律神経の乱れ
- ・筋肉量の減少(基礎代謝、運動能力の低下)

＼早寝早起き朝ごはん！／



＼2月の実地献立より／



	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	448kcal	17.1g	13.8g	68.4g	1.3g
3-5 歳児	544kcal	21.5g	17.0g	81.6g	1.6g

