

今月のねらい



園の食事に慣れる

旬の食材

たけのこ キャベツ じゃがいも
たまねぎ スナップえんどう
そらまめ さやえんどう アスパラガス

元気の素は朝ごはんから

朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。
忙しさの中で流されがちな朝ごはんの重要性を
もう一度振り返ってみましょう。



☆朝ごはんが大切なわけ

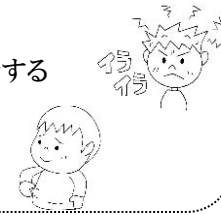
- 脳を活発に働かせるため
•睡眠により下がっている体温を上げるため
•朝の排便の習慣をつけるため
•成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

☆忙しい朝には

- あらかじめ何を食べるか考えておき、前日に
下ごしらえや、作りおきしておく朝あわてな
いで作ることができます。
例)野菜を切っておく。卵をゆでておく。

☆朝ごはんをしっかり食べないと?

- 疲れやすくなる
•遊びに集中できない
•おなかが減ってイライラする
•落ち着きがなくなる
•肥満になりやすい



☆おいしく朝ごはんを食べるために

- 夜遅くまで間食しない。
•生活リズムを早寝早起きにし、朝食を食べる30
分前には起きて体を目覚めさせる。
•朝にお手伝いをする。
例)新聞を取りに行く。
朝ごはんの手伝いなど



Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 栄養価. Rows include items like おさかなハンバーグ, キッズピピンパ, とん汁うどん, etc.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 米, 油, 砂糖, さば, 米みそ (淡色辛みそ), かつお・昆布だし, 汁, 酒, みりん, しょうゆ, 食塩, エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム. Includes a section for 23日 (水) 潮干狩り.