



給食だより

ベビーかろーれ(給食室)
令和7年4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。

寒かった冬も終わり暖かく過ごしやすい季節となりましたが、4月は環境の変化も大きく疲れやすくなる季節でもあります。早寝早起きなどの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。

朝ごはんを食べて元気スイッチオン！

人の体は寝ている間も働き続けエネルギーを消費しています。そのため朝はエネルギー不足となっていることが多く、体温も血糖値も下がっている状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、寝ぼけていた脳や体にスイッチを入れることができます。

朝ごはんを食べずにいるとぼーっとしてケガにつながったり、情緒が落ち着かず元気に遊ぶことができません。また、小食の子にとって朝ごはんは大切な栄養源となります。



朝ごはんの習慣がない方はまずはバナナ1本やおにぎりから始めてみましょう
炭水化物（バナナ・おにぎり・パン）

+

たんぱく質（チーズ・ヨーグルト・牛乳・卵）

慣れてきたらおみそ汁やスープなどで野菜も摂りましょう。

前の日に多く汁物を作っておくと朝にも汁物が用意でき簡単です。

朝ごはんには糖質が多く含まれている菓子パンやお菓子だけを毎日食べるのは控えましょう。

糖質は脳のエネルギーとして大事な栄養ですが過剰な糖質は血糖値を急上昇させます。そうすると身体は血糖値を急激に下げようとするため空腹感を感じたり集中力が続かなくなったりと悪循環に陥ります。

菓子パンを食べる時はヨーグルトやチーズなどと一緒に食べるなどしましょう。



朝ごはんを食べるためには？



①早起きをしよう

朝ごはんをしっかりと食べるためには朝ギリギリまで寝ていると食欲は出にくいので、時間に余裕をもって早く起きることが大切になります。

②早寝をしよう

早起きするためには前日の夜に早く寝ることが大切です。早寝をするために昼間は体をたくさん動かしましょう。

③前もって準備しておく

夜ごはんの汁物を多く作っておき朝にも食べたり、おにぎりなど握っておき冷蔵庫に入れておけば温めるだけで食べられます。

ご確認をお願いします

乳幼児期はアレルギーを最も発症しやすく成長とともに減少しますが、中には今まで食べていた食べ物でもアレルギーを発症したりする場合があります。今までご家庭で食べたことがないものが給食で使用されていることがありますので、献立表の食材の欄をチェックしていただき、食べたことがないものがありましたら、体調の良い時にご家庭で試してみてください。