



5月給食だより



新年度が始まり、1カ月が経ちました。お子さまたちは少しずつ園での生活に慣れてきたでしょうか？

朝の時間はどうしてもバタバタしてしまいがちですが、お子さまは毎日朝ごはんを食べてから登園できていますか？

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源。しっかり食べて、集中力を高め、元気に活動しましょう！



朝ごはんはなぜ大切なの？



エネルギー補給

朝ごはんは、夜の間に消費したエネルギーを補い、1日の活動をスタートするための大切な燃料になります。



機嫌良く過ごせる

お腹が空いたままだとイライラしたり不機嫌になりがちに...朝ごはんを食べることで心が安定し元気に過ごせます！

生活リズムを整える

決まった時間に朝ごはんを食べることで体内時計が整い、規則正しい生活習慣が身につきます。



便秘の予防になる

朝食で食物繊維や水分をとる事で、腸が活発に動き便秘を防ぐことができます！



教えてあおい先生！

朝ごはんの習慣を楽しく身につけよう！

朝ごはんをしっかり食べることの大切さは分かっていても、毎朝の準備は大変に感じることもありますよね。バランスを意識しすぎると負担になりやすいので、まずは小さめのおにぎりやバナナ、ヨーグルトなど、「何かを口にする」ことから始めてみるのがおすすめです。一つできると「次はこれを足してみようかな」と、自然と少しずつ増やしていけるようになります。そうするうちに、無理なく朝ごはんを食べる習慣が身についていきますよ。さらに、寝る前に「明日の朝ごはんは〇〇にしようか♪」と話すと、子どもが朝ごはんを楽しみにする気持ちも育ちます。ちょっとした工夫で、朝ごはんの時間が無理なく自然な習慣になっていきますよ。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ (食パン2枚分)

忙しい朝にぴったり♪

きな粉トースト



- 食パン（8枚切り）...2枚
無塩バター...12g
- A
- ① 小さめの耐熱ボウルにバターを入れ電子レンジで30秒ほど加熱し溶かす
 - ② Aを加え、混ぜ合わせる
 - ③ パンに塗り、オーブンシートを敷いた天板に並べる
 - ④ オーブントースターで5分ほど焼いたら完成！



焦げやすいので、焼きすぎないように気をつけましょう♪

