

新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちをあたたかく見守っていきましょう。栄養バランスのとれた、おいしい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



食事と健康

早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早く寝るためのポイント

- ① 早く起きて、体をよく動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝付きのサイクルをつくる。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。



早寝



早起き



朝ごはん

※まずは「同じ時間に眠ること」を意識するとリズムが整います！お試しください。

食育クイズ

Q 春においしい野菜のたまねぎ。私たちが食べているのはどの部分でしょうか？



① 葉

② 根

③ 茎

A ① 葉

土に埋まっている部分を食べていますが、根菜ではありません。葉の根本が太った部分がたまねぎです。

★ お弁当日の協力お願い ★

プチトマト、ぶどう、ゼリー等は誤って丸飲みし、喉に詰まらせる可能性があります。

お弁当にトマトやぶどうを入れる時は1/4カットをすると丸飲みを防ぎます。

お弁当の日は食材配慮のご協力をお願いします。(教育・保育施設等における事故防止ガイドラインより)

噛む力は年齢や食経験など、個人差があります。自宅での噛む練習もとても大切です。自宅で食べる時にも家族が見守りながら、安全な食べ方を教えていきましょう。

