

# ☆Kitchen letter☆

H30年4月 栄養士 高橋 智美

## 入園・進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。

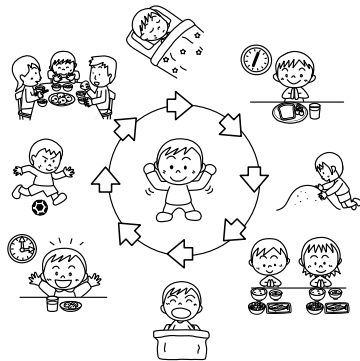
新しいお友達、新しい0歳児を迎え、新年度のスタートです。

キッチンでは、子供たちの様子を見ながら、安全でおいしいランチを心掛け楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。

また、入園・進級に伴い担任やお部屋・生活のリズムが変わったりと多少なりともストレスのかかりやすい時期です。

そのため、食欲が低下することも考えられますが、これは一時的なものなので心配しすぎず様子を見てあげてください。

体調を整えて毎日元気に登園できますよう、ご家庭でのご配慮をお願いいたします。



園での食事に慣れましょう

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ごはんとおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯磨きする

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりご飯を食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。生活の乱れは、意欲、体力、気力の低下のひとつの要因として指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につけられるように、今の生活を見直しましょう。

## ★1日の元気は朝ごはんから★

朝ごはんの働きとは・・・



### \* 脳を活発に働かせる

脳のエネルギーは消費が大きく、夜寝ている間でもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギー(ぶどう糖)がいきわたらず、脳が活発に働くことができません。

### \* 睡眠によって下がっている体温を上げる

夜寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食が大切です。朝食を食べることによって体温も上がり、脳や体を活発にすることができます。

### \* 朝の排便の習慣をつける

体調や生活のリズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましいです。そのためにはある程度の食事のかさと繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

### \* 大切な栄養源

一度にたくさん食べられない子どもたちは、成長に必要な栄養素が2回の食事(昼食・夕食)とおやつでは不足してしまいますので、朝食が大切になります。