

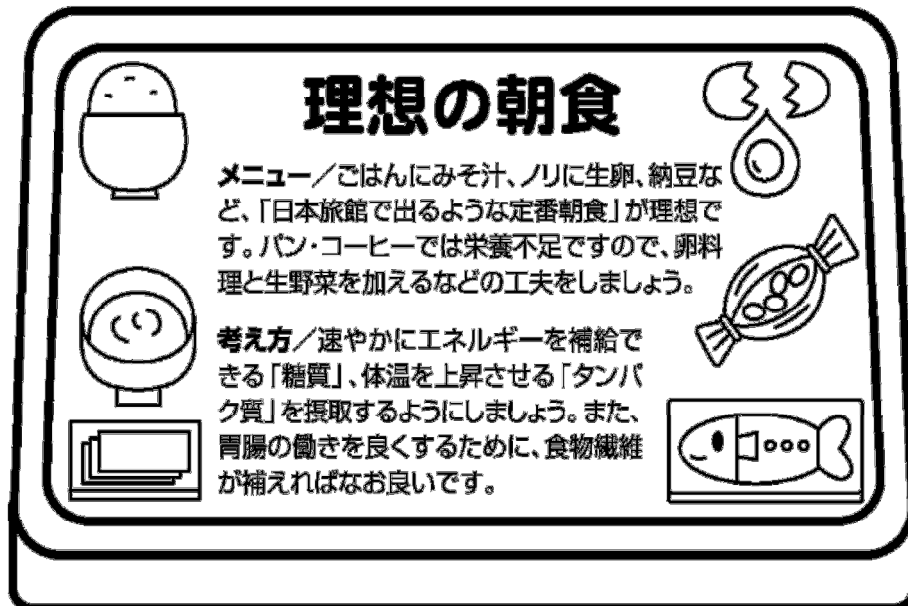
☆Kitchen letter☆

H31年4月 栄養士 中山 綾佳

新年度になりましたね。すくすくワールドではランチやおやつの時間、クッキングレッスン、イベントなどを通して伝統食や旬の食材、食事マナーなど、食事や食べ物の事を少しずつ子ども達に伝えていきたいと思います。子ども達が好き嫌いのない、ごはんの時間が大好きな子になってくれることを願い頑張ってまいります。今年度も宜しくお願い致します。

朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、朝食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

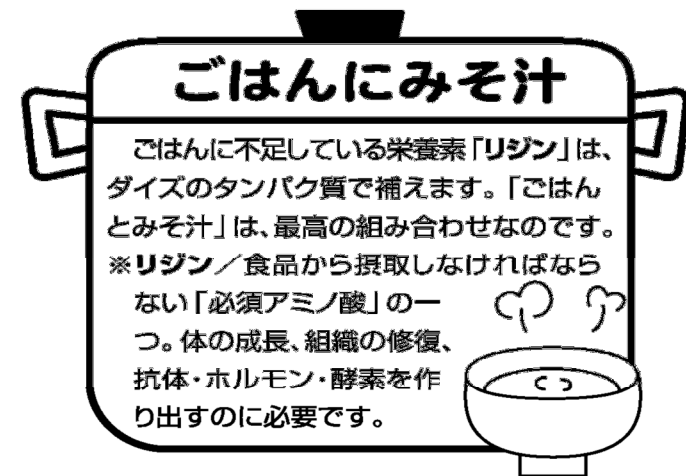


朝食を食べないと

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出る場合もあります。

炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特徴があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる「ガソリン」の役割を果たします。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに！

