



きゅうしょくだより



新年あけましておめでとうございます。

新しい年の始まりに笑顔いっぱいのこどもたち。静かだった園内に元気な声が響き渡り、にぎやかな一年のスタートになりました！
本年も安心安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



食生活を整えよう♪

クリスマスにお正月とイベントが盛りだくさんだった年末年始。帰省したり、家族・友人と集まる機会が多かったのではないのでしょうか？
楽しいイベントがあるとどうしても乱れやすくなってしまいう食生活。お正月気分から抜け出して、少しずつ食生活を整えていきましょう！



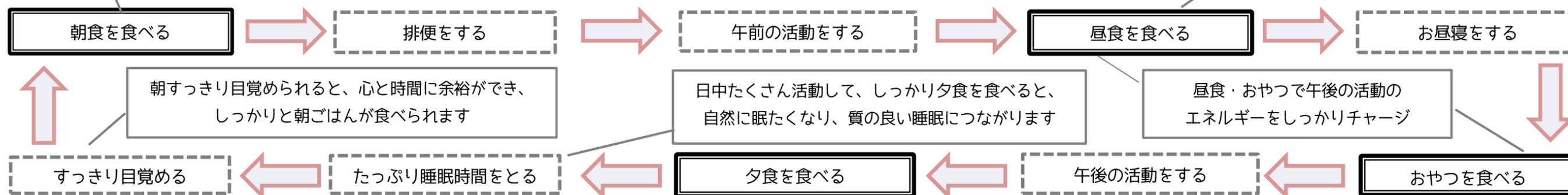
食生活の重要性

朝食は午前の活動のエネルギーを補給するだけでなく、朝食を食べることで腸が動き、便意を促します

食生活を整えることがなぜ重要なのでしょうか？1日の生活の流れをみて考えてみましょう！

午前中にたくさん活動するとお腹が空いて昼食もしっかり食べられます

子どもたちの1日



食事は様々な生活活動とつながっており、一日の生活リズムの軸となっていることがわかります。

食生活が乱れると、エネルギーが不足し活動に支障が出る、便秘になる、睡眠の質が下がる、など色々な影響がでます。

このため、食生活を整えることが、生活全体を整えることにつながります。では、食生活を整えるにはどうすればいいのでしょうか？4つのポイントをお伝えします！

食生活4つのポイント！

①3食食べる

朝・昼・夕の食事にはそれぞれ違った役割があります。
このため、どれかが欠けてしまうと様々な活動に支障が出てしまうため、3食食べることが大切です。
朝ごはんが食べにくい場合も食べられる物を少しだけでも食べるようにしましょう！

②バランスよく食べる

肉・魚・野菜など色々な食材を組み合わせるようにしましょう。
野菜が苦手な食べられない場合などは野菜ジュースで補うのもおすすめです！
この場合、食品表示を見て、砂糖や食塩が添加されていない物を選ぶようにしましょう。



③決まった時間に食べる

食事は様々な活動に影響を与えるため、食事の時間が乱れると、その後の活動時間も乱れてしまいます。
食事はなるべく決まった時間に取るようにしましょう。

④足りない栄養をおやつで補給する

子どもたちにとってはおやつも食事の一部です。
足りない栄養を補給できるように、おにぎりやパンなども組み合わせましょう。
大人のおやつは嗜好品なので、食べすぎないようにしましょう。

※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。