



2019年4月26日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栗原・豊林

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんをしっかり食べましょう

### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいかがでしょうか。







## 朝ごはん 何を食べれば

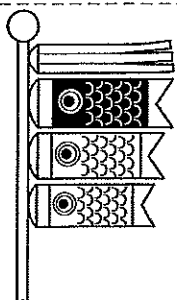


## いいのかな？

- 1 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- 2 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- 3 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- 4 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。  
①～④をそろえましょう！

<b>③副菜</b> 野菜、 果物など 	<b>②主菜</b> 魚料理、 肉料理、 卵料理など 
<b>①主食</b> ごはん、パン めん類など 	<b>④汁物</b> みそ汁、 スープ、 牛乳など 



## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。

江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしもちを食べたりします。

