



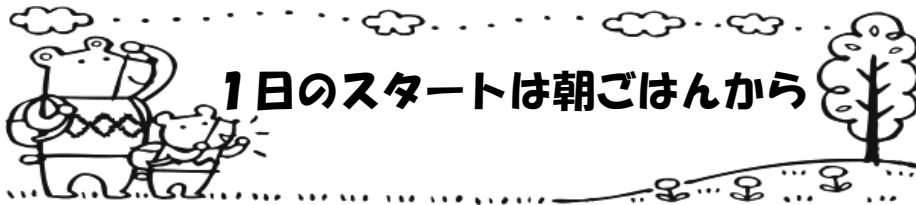
# 食育だより

伊波野保育園  
令和8年5月



子どもたちが入園・進級を迎えて1か月が経過し、笑顔がどの子にも見られるようになりました。新緑が美しいこの季節。園庭で楽しそうに遊ぶ姿や、散歩に出かけて遊びきったいい顔で帰ってくる子どもたちの姿を微笑ましく見ています。

『今日の給食は何ですか?』と、子どもたちが給食を楽しみにしてくれるよう、今月も美味しい給食作りに励みます。



## 1日のスタートは朝ごはんから

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖をあげて意欲や集中力を高める効果があり、元気に活動することができます。朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に過ごしたいですね。

### 朝ごはんを食べないと?



集中力がなくなりぼーっとして  
元気が出ない。



空腹からイライラ。

### ◎朝ごはんを食べるポイント

①すっきりと目覚めさせる。(十分な睡眠をとることが大切です。)



②毎日決まった時間に食べる。

(お腹がすくりズムを作るためには  
毎日同じ時間に食べるのが効果的です。)

③誰かと一緒に食べる。

(一緒に食べることで食欲が沸きます。)



### ◎朝ごはんにおすすめ



野菜のたくさん入った汁がおすすめです。

豚肉や鶏肉を入れると、だしをとる必要もないし、たんぱく質と野菜が同時にとれますよ。

味噌で味を整えてもいいし、塩と醤油で整えても美味しくいただけます。