



パクパクだより



ご進級・ご入園おめでとうございます。

子どもたちは、新しく出会うお友達や先生にわくわくときどきしていることでしょう。パクパクだよりでは、子どもの食生活に関することや、給食についてお伝えしていきます。ぜひご家庭で参考にしてください。一年間よろしくお祈りします。



朝ごはんをしっかりとるう!

★朝ごはんの役割

朝ごはんは脳にエネルギーを供給し、体を目覚めさせる役割を持っています。

- 脳が目覚め、集中できる!
- 体温が上昇し、体が目覚める!
- 排便が促され、お腹がスッキリする!



保育園では、子どもたちは朝から元気に色々な活動をして保育園生活をしています。その元気の源は「朝ごはんをしっかりと食べている」ことです。しかし、朝ごはんを食べないとエネルギー不足となり元気に遊ぶための力がわいてこなくなります。生活リズムを整えて、朝ごはんを毎日きちんと食べる習慣をつけるようにしましょう。

★朝ごはんを食べないと...

朝ごはんを食べないと、眠っている間に消費したエネルギーを補給することができず、エネルギー不足となっているような弊害が起こります。

- 集中力が低下したり、情緒不安定になりやすい。
- 体温が上昇せず、元気がでない。
- 便秘しやすくなる。



★朝ごはんをおいしく食べるには

早寝早起き等の生活リズムをしっかりと整えることが大切です。

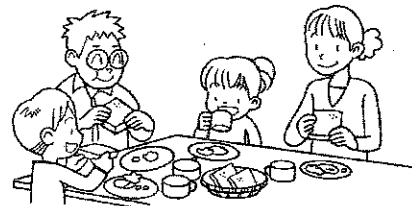
昼間はしっかりと遊び、体をよく動かしましょう。すると、疲れから心地よい眠りにつくことができ、しっかりと体を休めて朝はスッキリと目覚めることができます。

夕食はなるべく早い時間にとるようにし、食後のおやつは控えようしましょう。



朝起きてすぐは食欲が出にくいものです。朝ごはんの30分前には起き、体の調子を整えましょう。

そして、食卓をみんなで囲んで食べましょう。



材料(4人分)と作り方

マカロニ	60g
砂糖	20g
きな粉	20g
塩	少々

- マカロニはゆでて水にとり、ザルにあげて水を切る。
- きな粉、砂糖、塩少々を混ぜ合わせておく。
- 水気を切ったマカロニに混ぜ合わせたきな粉をまぶす。



♪今は色々な形のマカロニがありますね。お子さんと一緒にマカロニを選ぶと楽しいですね。

また、マカロニにきな粉をまぶす作業をお子さんに手伝ってもらうと、親子で一緒に料理をする楽しさを味わえます。ぜひやってみてください。