



パクパクだより



ご進級・ご入園おめでとうございます。新年度がスタートし、新しい生活にワクワク、ドキドキする子どもたちがいることでしょう。子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、このパクパクだよりで色々な情報をお届けします。1年間よろしくお願いします。



おいしく朝ごはん

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり集中力もアップ! します。健康のためにも、脳のはたらきを高めるためにも、朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。

★朝ごはんの役割

朝ごはんには脳にエネルギーを供給するほか、次の役割があります。



★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が補給できず、次のことが起こりやすくなります。

- 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



- 集中力が低下する。
- 情緒が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



早寝早起し、生活リズムを整えよう!

日中に体を沢山動かすことにより深い眠りにつくことができ、体がしっかり休まります。また、良い生活リズムを作るためにも、夕食はなるべく早い時間帯にとり、夕食後のおやつは控えるようにしましょう。

朝起きてすぐは食欲が出にくいので、朝ごはんの30分前には起きると良いですね。



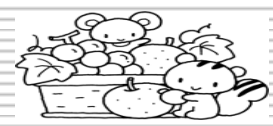
4月の給食メニュー

今日は何か? ぶた肉のしょうが炒め

材料(4人分)と作り方

豚もも肉	160g
しょうが	6g
しょうゆ	12g
砂糖	4g
④ みりん	8g
酒	8g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
油	4g
※分量は幼児の量	

- 1 豚肉にすりおろしたしょうがと調味料④で下味をつける。
- 2 玉ねぎはスライスし、にんじんは千切りに切っておく。
- 3 油で1の豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。



給食で人気のメニューです。ご家庭でも作ってみてくださいね♥