

食育だより

令和7年4月号 なんぶこども園

入園・進級おめでとうございます🌸新年度が始まりましたね。進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、楽しい食事になるように願って、今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくお祈りします。



朝ごはんを食べて元気に登園しましょう

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはん。

「朝は眠いから食べたくない」「お腹がすいてない」という人も、明日からは朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごそうね。



いいこと①

生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが「早寝、早起き、朝ごはん」。朝ごはんを食べれば、正しい生活リズムを作ることも役立つよ。

いいこと②

カラダに

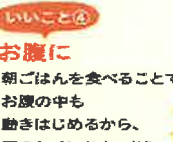
朝ごはんは、カラダのための目覚まし時計。食べると体温が上がって、しゃきっと気持ちよく目が覚めるんだ。



いいこと③

アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギー源。集中力がアップして「勉強するぞ!」と元気がでるよ。



いいこと④

お腹に

朝ごはんを食べることで、お腹の中も動きはじめるから、朝のトイレもすっきり。



朝ごはんには何を食べてもいいの?

栄養はバランスよくとるのが理想です。

朝ごはんも、次の5つのグループからバランスよく食べるように心がけようね。

ご飯・パン・お餅

でんぷんが消化され、脳のエネルギー源になる。



海藻・野菜・きのこ

排出を助ける食物繊維を含む。



野菜・きのこ・果物

カラダの調子をととのえるビタミン類を含む。



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給する。



肉・魚・卵・大豆・大豆製品

眠っている間に低下した体温を上げる。



～なんぶこども園の給食～

昨年度の普段の給食・行事食をいくつか紹介します。



麺の日



ナンの日



パンの日



魚の日



丼物の日



お子様ランチの日



12月*クリスマス会



1月*七草粥



3月

お別れ会
バイキング



2月*節分



3月*ひなまつり

給食の写真は毎日廊下に掲示してあります!

お子さんと一緒にぜひ見てみてください🌸