



お料理室だより

スプリングハウス保育園

新緑がまぶしい季節となりました。子どもたちも園での生活に少しずつ慣れ、給食やおやつの時間も落ち着いて過ごせるようになってきました。緊張もほぐれ、疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園できるようにしましょう。



朝ごはんの効果



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べて、うんちを出しましょう。

朝ごはんのステップアップ

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう！

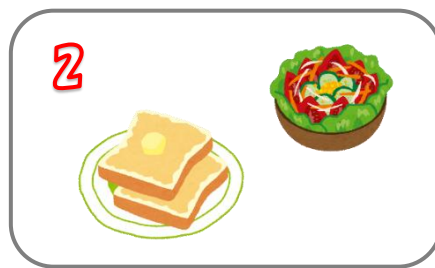
主食



主食

+

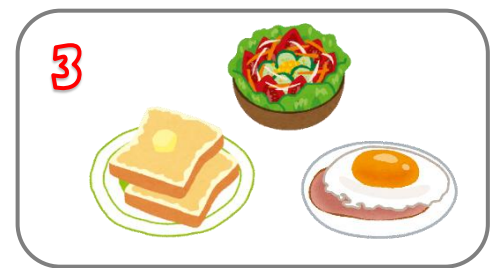
1品



主食

+

2品



4月 食育の様子

アスパラガスに触れよう

ミニクッキング「ジャムサンド」

乾物にふれよう・切干大根サラダ



園庭でブロッコリーが収穫できました☆
みんなで給食の時にたべました◎

