



2026年 4月30日(木)

スマイリーハウス保育園

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！

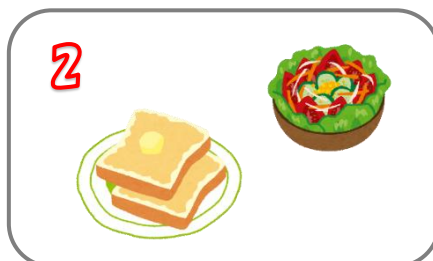
主 食



主 食

+

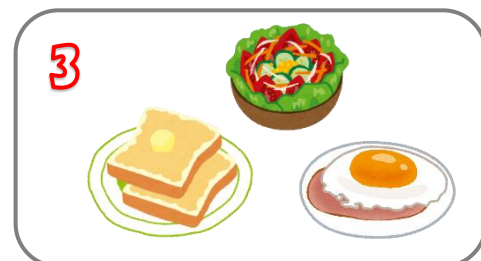
1 品



主 食

+

2 品



お料理室を のぞいてみよう

調理 スタート！



お料理室の様子を少し
だけご紹介します！

盛り付けをして 完成 ✨



お料理室では、衛生面に気を付け
ながら、毎日安全でおいしい給食
を子どもたちに届けられるよう、
心を込めて作っています 😊



5月の食育・ミニクッキング

13日(水)ミニクッキング「フルーチェを作ろう♪」
15日(金)ミニクッキング「さつまいもサラダ 🍠」
18日(月)食育「キャベツちぎり」
26日(火)ミニクッキング「わかめ和え物」
28日(木)ミニクッキング「こまつなおにぎり 🍙」

みんなでおやつのおにぎり作りに挑戦
します 😊 晴れたらお外でいただきたい
と思います 😊



4月の晴れた日、スマイリーハウス
園庭の畑にこどもたちとじゃがいもの
植え付けを行いました 🍅
今後も季節の野菜の栽培をしていき
たいと思っています 😊
美味しい野菜が収穫できますように ♪

