

## ★ ご入園・ご進級おめでとうございます ★

新しいクラスやお友達を迎え、新年度がスタートしました。

給食室では、子供たちの「おいしい!」「全部食べたよ!」という声が聞こえるよう、安心・安全な給食作りを行ってまいります。今年度も、よろしくお願いいたします。



### 「早寝」「早起き」「朝ごはん」

- ◆「早寝」・・・幼児期の睡眠時間は、お昼寝を含めて10～12時間が望ましいといわれています。この睡眠時間を確保する為には、早めに寝ることが大切です。また、寝ている間に、**成長ホルモンが分泌される**為、20～21時までに寝ることが理想的です。
- ◆「早起き」・・・早く寝ると、朝の目覚めも自然と早くなります。朝起きて太陽の光を浴びることで、精神を安定させるホルモンの分泌が良くなり、夜も自然と眠気がやってくるといわれています。早く起きることで、時間にゆとりができ、**便秘や腹痛**が減ってきます。
- ◆「朝ごはん」・・・朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げることができます。体温が上がると、脳の働きや血行が良くなり、**集中力が増します**。寝ている間に、体のエネルギー源であるブドウ糖が消費される為、朝ごはん、そのエネルギー源を補給し、頭の働きを良くすることが大切です。

### <朝ごはん、何を食べてほしい?>

◇**エネルギー源**・・・不足したブドウ糖を補充します。

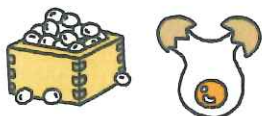
(ご飯、パン、麺など)



◇**たんぱく源**・・・良質なたんぱく質や脂を組み合わせることで、ブドウ糖の吸収を良くします。

**たんぱく質** (豆腐、卵、大豆など)

**脂** (ツナ缶、サバの水煮、魚肉ソーセージ)



◇**ミネラル源**・・・体調を崩さないために必要な栄養素が含まれています。

(野菜、果物)



#### <献立例>

- ・おにぎり
- ・具沢山のみそ汁
- ・ツナ入り卵焼き

給食担当の松永・本多・白井です。よろしくお願いいたします。

