



ぱくぱく通信

令和7年4月号
中木場保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新年度がスタートし、子どもたちは不安と期待に胸を膨らませていることと思います。保育園での生活は、新しい先生や友だちとの出会い、たくさんの友だちと一緒に食べる給食や様々な食に関する体験を通して、食への興味が持てるような環境作りをしていきたいと思っています。今年度もよろしくお願ひいたします。



～朝ごはんをたべると、いいことが沢山！～

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。
保育園では午前中から活動や遊びが始まりますので、1日元気に過ごせるよう、
早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



便秘予防



朝起きてから胃の中に食べ物が入ることで腸が活発に動き出し正しい排便習慣が保たれます。

朝の目覚めスイッチ



朝日を浴びると脳が目覚め、朝食で体が目覚めて、人間に備わっている「体内時計」を正常に働かせることができます。

午前中のエネルギー源



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した状態です。朝食で体温が上がり、代謝が上がって集中力が高まります。逆に食べないと、血糖値が下がって日中ぼーっとしたりイライラしたりすることがあります。

運動・学習能力アップ



学童期になると、朝食の影響が運動や学力にも出てきます。文部科学省の全国学力・運動調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べてテストの点数が高いと報告されています。