



# きゅうしょくだより

## ご入園・ご進級おめでとございます



園では生きることの基本である食について体験や学びを大切にしています。まずはみんなで、食べる事からスタートし、お子さまの成長を見守っていきたいと思います。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

### ・食物アレルギー対応食について

食物アレルギーのあるお子様には かかりつけ医師の指示のもと 対応食を提供します。クラスの先生か給食室の方へ 必ずご連絡ください。提出書類をお渡しします。

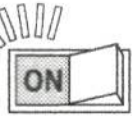


## 元気な1日は朝ごはんから

私たちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギー不足した状態です。朝ごはんをエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に1日をスタートさせましょう。



## 朝ごはんを 3つのスイッチオン!



### 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でぶどう糖になり、脳のエネルギーのもとになります



### 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります



### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつくられます



## 子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べる事で、お子さんの食欲もわきます。家族みんなで、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか？



## はやね・はやおき・あさごはんを、元気に登園しましょう!