



給食だより



おいしそうな



紹介♪

日差しの暖かい日が続き、さわやかで過ごしやすい時期ですね！朝晩の寒暖差があり体がなかなかついていけず体調も心配ですよね。この時期は紫外線も多いですが、気づかない間に脱水症状になり熱中症になることもまれにあります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしっかりとしていきましょう。

朝ごはんをたべよう！

日差しの暖かい日が続き、さわやかで過ごしやすい時期ですね！朝晩の寒暖差があり体がなかなかついていけず体調も心配ですよね。子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけることで、生活リズムが整い将来的にも生活習慣病の予防にも繋がると言われています。毎日朝ごはん食べることが規則正しいリズムを作る一歩です。

体温が上がり、
体が活発になる！

脳にエネルギーが
補給される！

腸が刺激されて
働きがよくなる！



朝の果物は金メダル

『朝のくだものは金』とよくいわれます。これは『くだもの』がからだの調子を整えるビタミン・ミネラルが豊富だからです。エネルギー源となる果糖も多く含むので、朝ごはんを食べるとそれらの栄養素の良さが発揮されるという意味です。

げんきいっぱい あさごはんのじゅつ

え のびこ
かんしゅう かがわやすお

立派な忍者になるため、「えいようの まき」と共に秘伝の朝ごはん探しへ……。

忍者と一緒に朝ごはんづくりの旅へ出かけよう！この絵本に登場する忍者は、立派な忍者を目指して、赤・黄・緑がそろった秘伝の朝ごはんを探しに行きます。さて、忍者が見つけたのはどんな朝ごはんなのでしょう？そして立派な忍者になれたのでしょうか？

お子さんと一緒に買い物をする時に、赤・黄・緑の食材を集めてみるのも楽しみの一つになる1冊です。朝ごはんのアイデア探しにおすすめの絵本です♪



(株)フードシステム

ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111

<https://www.foodsystem.co.jp>

