



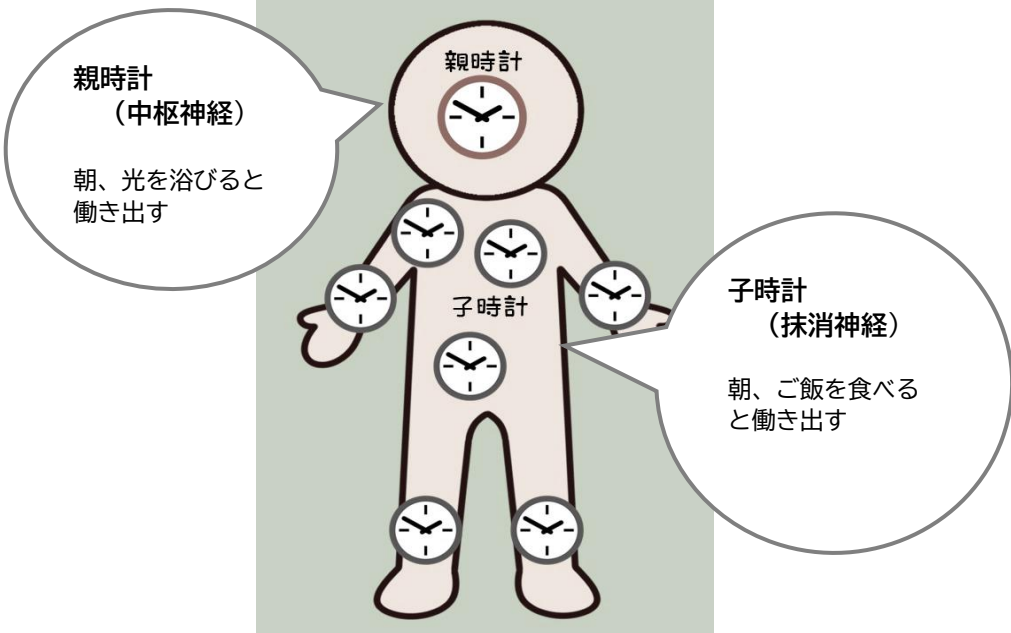
# 令和5年給食だより もりもり

新しいクラスにも、少しずつ慣れてきたころでしょうか。この時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまって体調を崩しやすくなります。生活習慣を整えて、元気よく過ごしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはんを1日を元気にスタート♪

忙しい朝にご飯を準備し、食べさせ、片付けることは大変なことです。しかし、子どもの「脳、体、心」の成長のためには朝ごはんはとても重要な役割を担っています。子どもたちが健やかに成長していくために、朝ごはんをしっかり食べるのできる環境を作ってあげましょう。

### ★体内時計を整えましょう



体内時計の周期は25時間。1日24時間に対して1時間のずれがあります。1時間のずれが続いていくことで体に悪影響を及ぼします。このずれを修正するために、  
・朝起きて親時計を動かすこと  
・朝食を食べて子時計を動かすこと  
この2つをすることで、毎日体内時計がリセットされます。

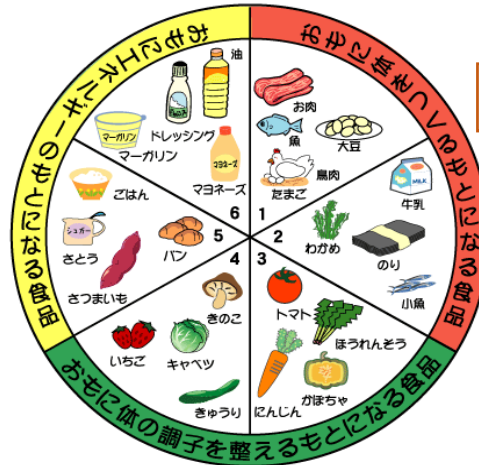
### ★朝ごはんをしっかり栄養補給

◎子どもに必要な栄養量は、  
体重1kgあたり大人の2~3倍！！

それに対して  
胃は小さく消化能力も未熟。  
だから  
1日に必要な栄養量をとるために、1日3食+間食が必要。



◎理想的な朝ごはんの食べ方は3色食品群を参考に、  
各色がそろうようにしましょう！！



◎朝ごはんの準備は無理のない範囲で。  
前日に多めに作ったおかずにしたたり、調理の手間がかからない果物や乳製品を使うのもおすすめ。



### 5月5日は端午の節句、こどもの日。

子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いしましょう。  
こどもの日に食べる代表的な食べ物には普段食べないものもありますが、この機会に見て、触れて、食べてみてはいかがでしょうか。

- ・柏餅は子孫繁栄の願いを込めて食べられています。
- ・ちまきや、草餅は邪気払いの意味があります。

