

がつ しょくいく  
3月の食育だより

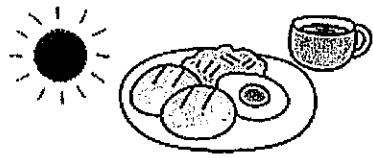
早くも今年度の締めくくりの月となりました。  
保育園・こども園、おうちでのおいしい食事、楽しく食べて味わい元気にすごせましたか。  
私たちの身体は食べたものでできています。  
毎日の食事は身体と心の健康につながります。  
1年間、給食を楽しみにしていただき、食育に御協力いただきありがとうございました。



ねんかん た かた  
1年間の食べ方をふりかえってみよう！

できたかどうかチェックしてね

- 朝ごはんをしっかり食べることができた。
- 食事の前に手をていねいに洗うことができた。
- 楽しく食べることができた。
- 苦手なものでも一口は食べることができた。
- 食べ物のことや身体によい食べかたなどを考えながら食べることができた。
- 食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。
- よく噛んで食べた。



あさ た  
朝ごはんを食べよう

いちにち しょくじ もっと たいせつ あさ  
一日の食事で最も大切な朝ごはん！  
せいかつ ととの げんき いちにち  
生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。  
★朝ごはんて体内時計を整える

1 目覚ましスイッチ

あさ ひかり ちゆうすうどけい うご  
朝の光で中枢時計が動く

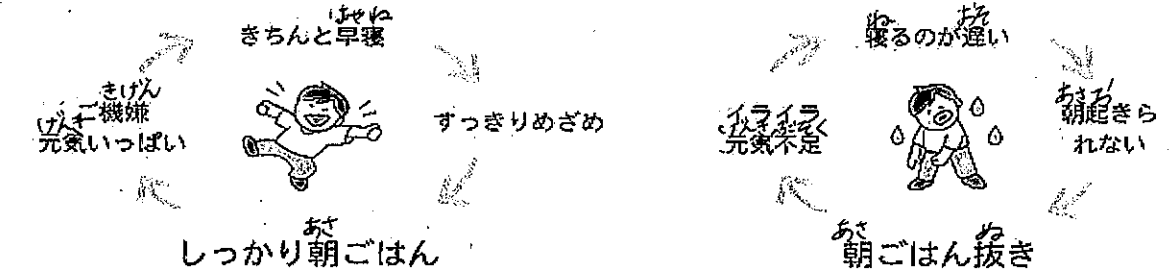


あさごはんて まっしょうどけい うご  
朝ごはんて抹消時計が動く



2 生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんてスタートし、生活リズムを作ることで、健康で活力ある生活を送れます。



3 朝ごはんて食べたい食材

・ごはん

エネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。  
体温を上げる働きがあり、活動の源になります。



・納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は子どもの身体の成長には欠かせない食品です。



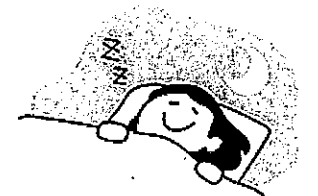
・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。



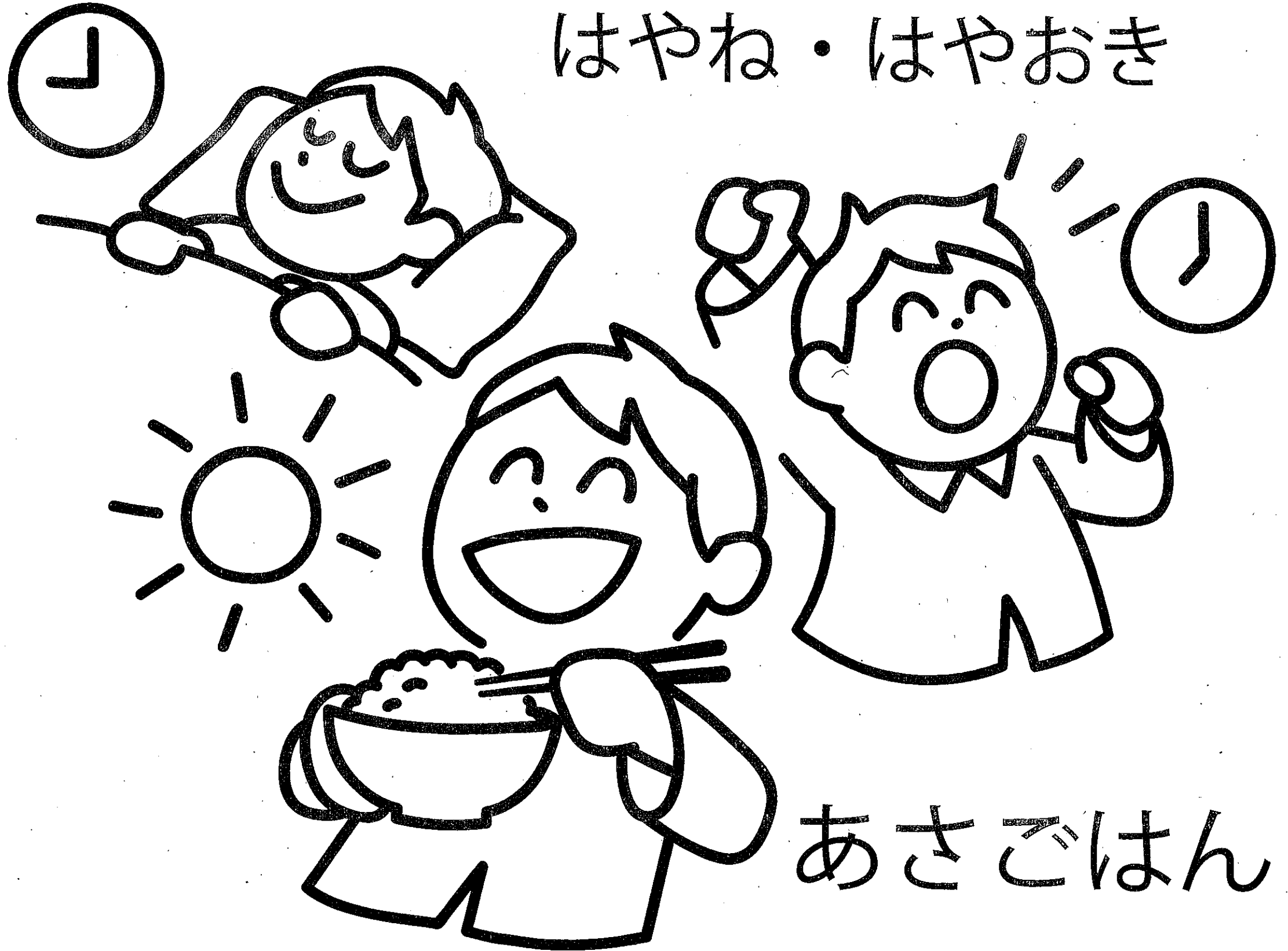
4 朝ごはんてしっかり食べるための生活チェック (チェックしてね♪)

- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる。
- 夜のブルーライト (スマートフォンなど) はやめる
- 寝るときは部屋を暗くする。
- 朝の光を浴びて、ゆとりを持って起きる。



りめん え せいめつ かくにん  
裏面のぬり絵で生活リズムを確認してね♪

はやね・はやおき



あさごはん