



# 5月の食育だよ！

## ♪生活リズムを整えましょう♪

若葉がキラキラと5月のさわやかな風にゆれています。進級・入園から1か月がたち、園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムがくずれがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。



## あさ朝ごはんを食べよう！

### 朝ごはんのはたらき

♪寝ている間にさがった体温を上げる

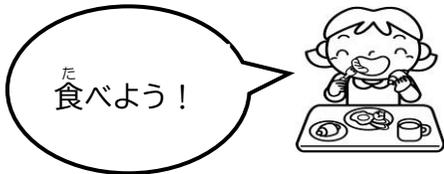
♪眠っていた脳や身体がスイッチオン

さらに…消化酵素が身体の中で活性化するため、集中力や体力が保てます。



元気に楽しく遊べるね♪

めざまし朝ごはん！どこでも朝食・手軽に朝食



食べよう！

## 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

### ★体が活性化する

五感が刺激されて  
脳が目覚めます



### ★肥満をふせぐ

1日3食食べることで  
消化・吸収がきちんと  
できるようになります



### ★快便効果がある

腸が刺激されて  
排便しやすくなります  
朝ウンチ大切です



### ★脳のエネルギー源になる

寝ている間に脳が  
使ったエネルギーを  
朝ごはんて補給します



### ★生活習慣病を予防する

1日3食食べないと1回の食事量が多くなり  
生活習慣病予備軍を作ってしまいます



## しっかり座ろう！～正しい姿勢の作り方～

正しい姿勢で食事をすると、見た目にも美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなります。噛む力もアップします。そのぶん食事もおいしくなります。いつも正しい姿勢でいられるよう確認してみてください。



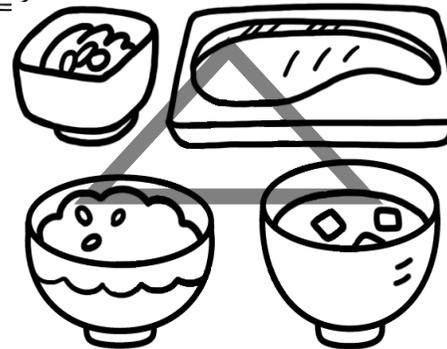
## 食べるときの「正しい姿勢」チェック！

- ★いすの奥まで深く腰かけ、背中をまっすぐに伸ばす。
- ★腰かけたとき、足の裏を床にきちんとつける。  
※足がつかない場合は、台などを置くと噛む時にしっかりと力が入るよ！
- ★ひじとテーブルの高さを同じにする。
- ★テーブルとおなかの間を、こぶし1個分開ける。

食事を通じてマナーや食文化が伝わります。



## かわりばんこに食べよう～三角食べにトライ！～



おいしい食べ方「三角食べ」をご存知ですか？  
ごはん・おかず・汁物を少しずつ順番に食べていくと、手の動きがちょうど三角形になるので、このように呼ばれています。  
三角食べは口の中で、ごはんをおかずや汁物と一緒に食べる“口中調味(こうちゅうちょうみ)”を楽しめ、味覚が育ちます。  
栄養バランスも偏りにくく、淡泊な味のご飯がおかずの味をやわらげてくれます。  
いろいろなものをおいしく食べて食事時間を楽しみましょう♪