



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

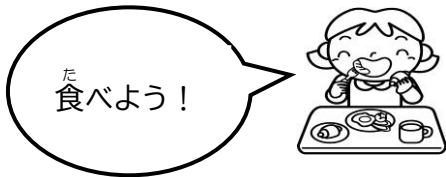
♪眠っていた脳や身体がスイッチオン

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。

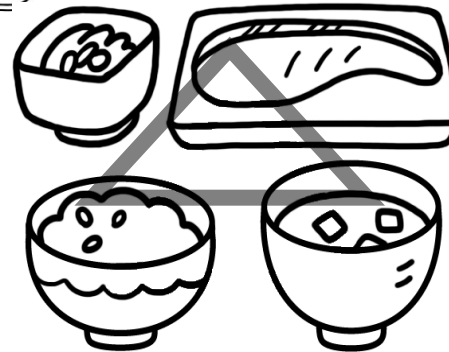
食べるときの「正しい姿勢」チェック！

- ★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、台などを置くとき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♪