

4月 食育だより

乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べるのが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

こだわりの食材についてご紹介します

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

バター



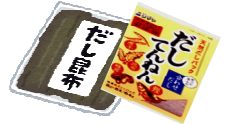
マーガリンを使わず、
バターを使用しています。

スープ

アレルギー特定原材料等
28品目不使用
化学調味料無添加の
ブイヨンを使用しています。



だし



国産昆布（日高昆布）を使用し、
鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

産地直送

生産者さんの顔が見える産地直送の
旬の食材も使用しています。

朝ごはんを食べて元気な1日に！



朝から元気に活動するために、朝ごはんは必ず食べましょう。

1 体内に不足しているエネルギー補給のため

エネルギーは寝ている間にも消費されるので、朝起きた時、体はエネルギーが不足しています。朝から活動するためには、エネルギーの素となる炭水化物をとることが大切です。



2 体内時計のリズムを整えるため

体内時計の体のリズムは約25時間サイクルで、1日のリズムと約1時間のずれがあります。朝食をとることで体内時計はうまくリセットされ、時間のずれが蓄積されないようになっています。



3 体温を上昇させ、 身体や脳を活動的にさせるため

寝ている間に低下した体温を上昇させるためには朝食が役立ちます。朝食に、炭水化物やたんぱく質をとることで体は体温をあげようとします。エネルギーが充満すれば活力も生まれ、朝一番の「なんだかやる気が出ない」を解決してくれます。



4 排便のリズムがつくため

朝食をとることによって腸が刺激され、朝の排便のリズムが定着します。基本的に排便はいつあってもいいのですが、便は寝ている間にたくさん作られるため、朝が最もスムーズに排便しやすくなります。



朝食をとらずにいると、体に起こる影響

イライラする



だるさを感じる



太りやすくなる

