



献立表

給食目標: みんなで仲良く楽しく食べよう!!



(献立は、都合により変更する場合があります)

Table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, and Nutrition. It lists 18 days of meals with detailed ingredient lists and nutritional information for 10am and 3pm snacks.

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をして、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりと、風邪やウイルスに負けないように気を付けましょう。

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりとお眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんは体内時計を整える
体内時計には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんは前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★朝ごはんの役割
1.体温を上げる
朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。

2.身体を動かすエネルギー源となる
身体の大きさと比較して、子どもはたくさんエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

3.必要な栄養素の供給源となる
子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。