

給食だより4月

～正しい生活リズムを身につけよう～

ご入園・ご進級おめでとうございます！

日ごとに暖かくなり、さくらの花もきれいに咲いています。初めての集団生活や進級などで、新しい生活が始まります。給食室では子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけています。新年度は、一日の生活リズムをつけるのに良い機会です。元気で楽しく過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。



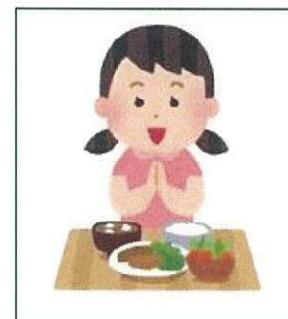
◆早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身につけましょう～◆



夜更かしや寝る前の間食をつつしんで早寝を心がけましょう。



朝はおなかがすいた状態で、気持ちよく起きることができます。



朝ごはんをしっかり食べて、脳を目覚めさせると身体が活動を始めます。

◆バランスのよい朝ごはん◆

①パワーの源

ごはん、パン、麺類、シリアルなど

②筋肉や血液の源・主菜

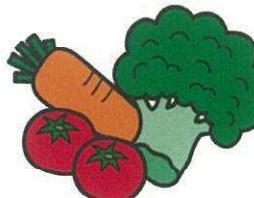
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など

③身体の調子を整える副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



(高橋)