

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年5月

保育園での生活が始まり、1ヶ月が経ちました。

新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくるのではないかと思います。

環境が変わり、生活のリズムが乱れると、体調も崩しがちです。

規則正しい生活を身につけていくために

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



腸の働きを
活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感を刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで脳に刺激を与えて、脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便(うんち)を促します。

ホップ・ステップ・ジャンプ

野菜や海藻を
プラスで快便に！

たんぱく質食品
(豆腐、納豆、卵など)
プラスで体温が上昇！

ご飯やパン、
果物をプラスで
脳に栄養を！

★ホップ★
一品食べる

★ステップ★
二品を組み
合わせて食べる

★ジャンプ★
三品を組み
合わせて食べる

朝食の
習慣がない人

朝食は大切な栄養源です。
お友達とたくさん活動できるように
朝ごはんをしっかり食べましょう😊