



# 食事だよい



「参考資料：子どもの栄養・栄養と料理」

4月を迎えて新しいクラスに進級したお子様、初めて保育所に入所したお子様、みなさまそれぞれ気持ちを新たにしての新年度のスタートですね。

保育所では、お家ではあまり食べなれないものや、苦手な野菜もたくさんあるかもしれません。入所したばかりのお子様は、はじめのうちはなれない給食に戸惑い、なかなか食事が進まないこともあるかもしれません。

少しずつ給食に慣れて、お友達と一緒においしく食べられるようになるといいですね。



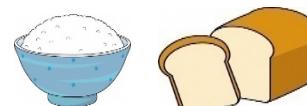
## 朝ごはんをしっかり食べましょう！！



朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。

休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。

**【パワーの源（主食）】ごはん・パン・めん・シリアル**



**【筋肉や血の源（主菜）】卵・魚・肉・大豆製品**



**【体の調子を整える（副菜）】野菜・果物**



朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。

体の中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。

タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのごはん・パンなどをしっかりと組み合わせて食べられるといいですね！



## 朝ごはんを毎日食べるポイント



**【すっきりと目覚めさせる】**

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ご飯を食べさせるのはとても大変なこと。

すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。

そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。

**【毎日決まった時間に食べる】**

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。

**【誰かと一緒に食べる】**

人と一緒に食べることで食欲がわきます。

**【無理をせずに朝食を用意する】**

忙しい朝は、簡単なメニューでかまいません。まずは「ご飯などの主食とおかず」を基本にして、“何かを用意する”ことから始めてみましょう。

慣れてきたら栄養バランスについて考えてみましょう。