

食育だより

令和5年度
1号
小浜保育所

新しい年度がスタートしました。小浜保育所では様々な経験を通して、食べる喜びや食事に興味を持てる環境づくりに努めてまいりたいと思います。
また食育だよりでは、食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温を上げる働きがあります。生活リズムを整えるためには、とても大切です。朝ごはんを抜くとエネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすかったり、イライラしたりするなどの影響があります。
毎朝、朝ごはん欠かさずに食べるようにしましょう。

どんなものを食べたらいいの？

バランスの取れたメニューが理想的ではありますが、最低限、栄養素ごとに必要な食材を1つずつ選ぶことです。

炭水化物

ご飯
めん類
いも類
シリアル



たんぱく質

肉・魚
乳製品
納豆・豆腐



ビタミン・ミネラル

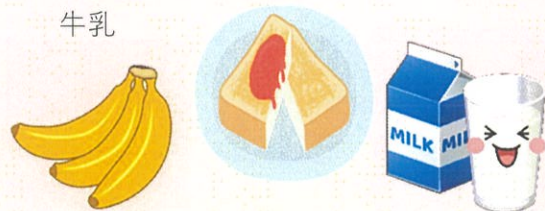
野菜
果物
海藻類



例 おにぎり（おかか・わかめ等）
みそ汁



食パン バナナ
牛乳



当日の朝に用意することが難しければ、具だくさんの味噌汁を前日の夕食に作っておいたり、前日の夕食の残り（シチューなど）を利用するのも良いでしょう。
また、おにぎりに具材を混ぜたり（例：昆布と枝豆・ゆかりと炒り卵など）
時間がない時はバナナと牛乳でも良いかと思います。

