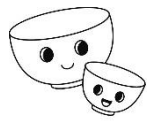
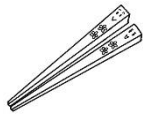


# 食育だより



## 4月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

ご進級、ご入園おめでとうございます。  
楽しい園生活のはじまりです。お友達とたくさん遊んで、おいしく給食を食べて、心も体も元気に成長してください。  
園の給食は、季節に応じて旬の食材や行事食などを取り入れたり、栄養バランスの良い献立になるように努めています。  
ご家庭での食事と同様、みんなで食べる給食の時間が「たのしく おいしい ひと時」になりますように。

## 朝ごはんは元気にスタート

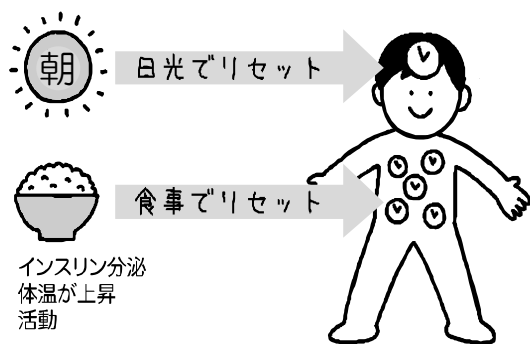
朝食には、体内時計を睡眠モードから活動モードに整えること、日中の活動に必要な栄養を補給することなど、大きな役割があります。特に乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期ですので、ご家族で「はやね はやおき 朝ごはん」を心がけ、一日を元気にスタートさせましょう。

### ☕ 朝ごはんは体内時計を整える

人の体は、昼間の「覚醒」と夜間の「睡眠」を繰り返しており、このリズムを体内時計と言います。

体内時計は、起床時に浴びる太陽の光の刺激と朝食を食べることで、毎日リセットされています。

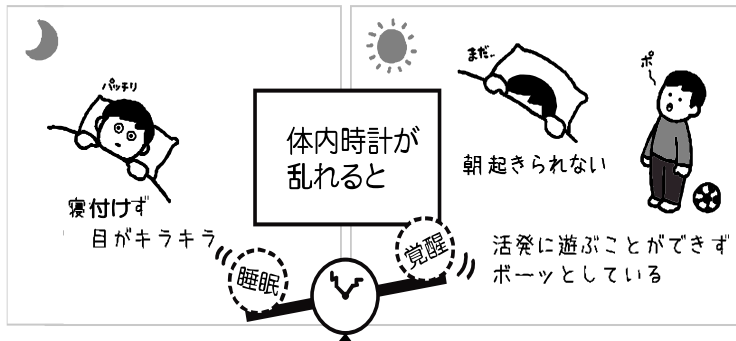
朝食には、日中を元気に活動するためのスイッチのような役割があります。



### ☕ 体内時計が乱れると

夜寝付けずに、朝起きられない。  
朝食が食べられずに、日中活動できない。  
など悪循環になります。

遊びに集中できないなど、事故や怪我につながる恐れもあります。



### ☕ 朝ごはんは栄養補給

子どもは、成長のためにたくさんの栄養を必要とし、その量は大人の2～3倍とされています。しかし、体が小さく、内臓も発達途上で、一度にたくさん食べることができませんので、1回の食事がとても大切です。欠食習慣は、慢性的な栄養不足につながり、健全な成長を脅かします。

できるだけ簡単に朝食が整うように、前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえをしたり、加工食品を上手に活用するなどの工夫をしましょう。



### ☕ 朝ごはんには食べるのは

エネルギー源  
ご飯やパンなど



たんぱく質源  
大豆製品や卵、魚など



ビタミン、ミネラル源  
野菜やきのこ、海藻、果物など

