

令和4年度  
5月号

# 食育だより

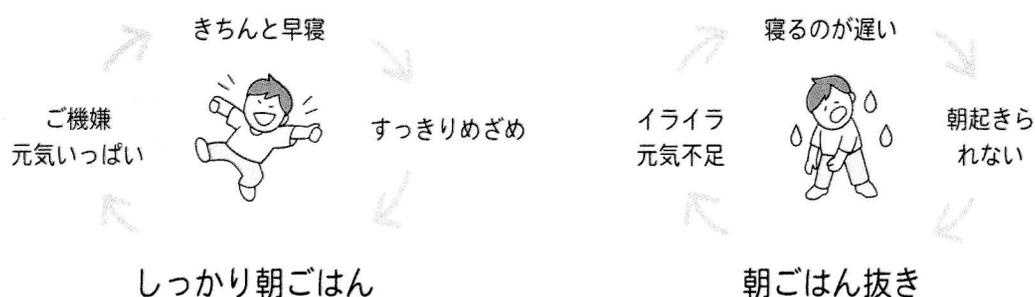
水巻さくらんぼこども園

TEL 203-3622

毎月19日は食育の日

## 暑い日々が多くなってきました。

日中が蒸し暑く感じられる日々が増えてきました。梅雨時期も近づいてきている今のうちに、外でたくさん遊びましょう！元気で遊ぶためには、朝ごはんが大切です。今回は「朝ごはん」の大切さをご紹介します。おいしく朝ごはんを食べて、元気一杯な一日のスタートです！



朝ごはんを食べると体内の臓器にスイッチが入り、体内時計も前進させてくれます。朝ごはんは健康的な「朝型」の生活リズムを整えることができます。また、こどもが一回に食べられる食事量は大人よりも少なく、すぐにおなかがいっぱいになります。一度にたくさんの食事を取ることが難しいということです。そのため、こどもにとっての朝・昼・おやつ・夕の一日に4～5回の食事それぞれが大切です。



早寝・早起き・朝ごはんとは…

文部科学省が推奨する国民運動です。

子どもたちの健やかな成長のために、「適切な運動・調和のとれた食事・十分な休養・睡眠」が大切です。このような生活習慣を身に付けることができる環境を地域一丸となって行う取り組みの事です。

この生活習慣ができるようになると、体力や気力、学習意欲があがると言われています。



シンボルマーク

