



## 水巻第一保育所 令和5年4月号

期待に膨らむ新年度が始まりました。給食室では、旬の食材を使ったおいしい給食を提供していきたいと思います。  
また、食に興味をわくようなクッキングも企画していきたいと思います。  
1年間どうぞよろしく願いいたします。



### 朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、脳は活発になりまた体も活動ができる準備が整います。  
朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。  
毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活リズムが身につきます。



### 五大栄養素のはたらき



五大栄養素は、バランス良くとることが大切です。

- ・たんぱく質…身体を作る
- ・脂質…効率の良いエネルギー源となる
- ・炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ・ビタミン…身体の調子を整える
- ・ミネラル…骨や歯などを作る



### 咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」など声掛けをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

