

4月

食育だより

にわだほいくえん



けんきいっぱい いちばんきます!

きょうのけんき持 あさごはんから



あさごはん
もりもり



あさごはんをたべていな
いよ……
つかれちゃうな……



あさごはん パワーぜんかい!

あさからいっぱい
そとであそぶと
おなかがすくよ

1 食事の30分前には 起こしましょう

子どもは、活動の準備が整うまでに、大人よりも長く20分ほどかかるといわれています。ですから、朝食の30分前には起きていることが理想です。また、朝食をとらないと、集中力に欠けたり、遊ぶ意欲もわかなかつたりしますから、毎日朝食をとる習慣を身につけましょう。

2 食べやすい朝食を 工夫して

時間のない朝は簡単で食べやすい朝食を工夫してみましよう。バナナやヨーグルトなども時間のないときには助かります。

朝食をしっかりすると元気に遊べます。朝食がおいしく感じられたら、おのずと食べることへの意欲や食べものに対する関心も生まれます。

3 大人もいっしょに朝食を

朝食を食べない理由をみると、時間がない、食欲がない、用意されていない、食べる習慣がないといった理由があげられています。大人にあわせた夜型の生活習慣が朝食を食べない原因になっています。幼児期は子どもの生活リズムを優先して、大人もいっしょに朝食を食べましよう。

いただきます
ごちそうさまです



おいしい給食
食べましよう

