



6月号
令和7年5月23日
新川北保育園

☀ 早寝 早起き 朝ごはん 🍳

私たちは、朝の光とともに目が覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムをもっています。体温の変化やホルモンの分泌なども、一日の中でリズムをもっているため、生活リズムを整えることが心身ともに健康でいられる秘訣です。睡眠時間が短くなると、リズムが崩れ、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。



また、私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に蓄えておくことが出来ないため、朝起きたときにはブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

朝ごはんをしっかりと食べるためには、ゆとりをもって起きることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんを意識した生活をすすめてみましょう。

3ステップでバランスのよい朝ごはん♪

健康的な食事のために、バランスのよい食事は欠かせません。
普段朝ごはんを食べていない方も、まずはステップ1から実践してみましょう。

ステップ1

まずは食べる習慣を！

ごはん・パンなどの主食、果物や牛乳・ヨーグルトから始めると手軽に準備できます。



ステップ2

主食＋主菜を組み合わせる

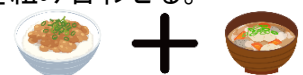
ごはん＋納豆、パン＋ゆで卵 など、
主食と主菜を組み合わせる。



ステップ3

主食＋主菜＋副菜を組み合わせる

納豆ごはん＋具沢山みそ汁、パン＋
ゆで卵＋サラダなど、主食と主菜と
副菜を組み合わせる。



今月の給食から

アスパラソテー

〈材料 幼児4人分〉

- ・アスパラ…中5本(100g)
- ・油…小さじ1(4g)
- ・塩…少々(0.4g)

〈作り方〉

- ①アスパラガスは長さが2cm程度の斜め切りにする。
- ②油で①を炒め、塩で調味する。

