

食育だより

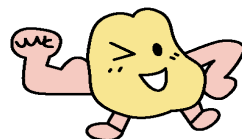
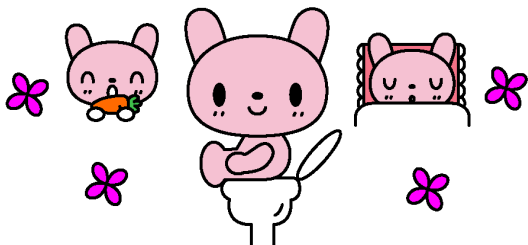


園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



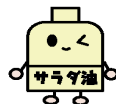
三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて「三大栄養素」と呼ばれています。

炭水化物: パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

脂質: 肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン (A・D・E・K) の吸収を助けてくれます。

たんぱく質: 体をつくります。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。



身体計測

体重は標準かそれ以上で、「あまり食べないのに、栄養は足りているみたい」と思われる場合は、カロリーが間食で賄われているおそれがあります。スナック菓子などでカロリーは十分に賄われますが、必要な栄養素は不足していることがあります。また、濃い味に慣れてしまうのも問題です。



◎ウエルカムDayについて

5月9日(金)です。

◎クッキングについて

5月2日(金)
さくら組ときく組の予定でしたが変更になります。日程が決まりましたら改めて連絡します。

