2016（平成28）年

市立大森病院院内保育所
森のこハウス

食育だより 6月

ねらい
- しっかり噛み、素材本来の味を味わおうとする。
- みんなで食べることの楽しさを感じとろうとする。

いただきます!!
上手にあいさつができる
しっかり者。
モグモグゴックンも上手です。

少し大きめのソーセージでも、
しっかり噛んで食べられる様に
なった森のこーのお姉さん!!

子供の日 こいのぼりランチ

たくさん泣いて、たくさん
食べて、たくさん遊ぶ男のこ。
すくすく大きくなってね!!

お兄さん、お姉さんが
食べる給食を食べたくて
号泣のかわいこちゃん♡

朝ごはんをしっかり食べよう

体のリズムを整える

朝ごはんを食べると…
エネルギーがいきわたる事により体が目を覚まし、一日を元気にスタートすることができます。

朝ごはんを食べないと…
午前中は体もだるく、お昼ごはんを食べた後にやっと元気が出てきます。また、夜は活動的になり寝る時間が遅くなる…朝起きられない…といった悪循環になります。

朝ごはんを食べて…
健康な体づくりのために、生活リズムを整えましょう!!

体温を上げる

人は寝ている時、体温は下がっています。朝ごはんを食べる事で、体中に栄養がいきわたり、体温が上がります。すると、体の調子が良くなり元気に活動ができます。

朝ごはんを食べて…
脳にエネルギーをまわし、集中力や記憶力をUPさせて、元気に運動したり遊んだりしましょう。また、基礎代謝を高める事で胃や腸が刺激されて、排便が促され『朝ウンチ』の習慣ができてきます。