

# 給食だより 4月

中川小桜愛児園  
2024年 3月

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
元気に育つ子どもたちに安全で美味しく、  
みんなが楽しみにしてくれるような給食を作っていきます。  
よろしくお願いいたします。

## \*よい食べ方

食事中に何か気を付けていることはありますか？  
食事はただ食べるだけでなく、食べ方も大切です。

### ・背筋を伸ばしてよい姿勢で食べる

背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、  
胃が圧迫されて食べ物の消化も悪くなってしまいます。

### ・よく噛んで食べる

消化を助け、食べ過ぎを防いでくれます。  
また、脳に刺激が伝わり、脳の働きも良くしてくれます。

### ・主食とおかずを交互に食べる

どれかひとつばかりを食べて他が食べられなくなるのを  
防ぎます。

## \*間食(おやつ)のとり方

間食(おやつ)は普段の食事の「補食」です。  
不足しがちな鉄とカルシウムを意識してとるようにしましょう。  
また、お菓子の食べ過ぎや、  
食べ過ぎて食事が食べられなくなることがないようにしましょう。

## \*朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを毎日食べていますか？  
朝ごはんには眠っている体を起こす役割があるなど、  
様々なメリットがあります。  
全く食べる習慣がない人は、まずは一口から始めてみましょう。

### ～朝ごはんを食べることのメリット～

- ・体のリズムが整う。
- ・脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が高まる。
- ・体温が上昇し、代謝が高まる。

### ～朝ごはんを食べるための工夫～

- ・朝起きたら日の光を浴びる。
- ・日中は元気に体を動かす。
- ・夕食は寝る2時間前までに済ませる。
- ・寝る前にお菓子を食べない。

### ～朝ごはんがおすすめ！～

小麦などの粉で出来ているパンと違い、  
ごはんは粒のまま摂取します。  
なので、パンと比べてゆっくりと消化、吸収されます。  
腹持ちが良くお腹がすきにくなります。

鉄を多く含む食べ物  
レバーや肉・海藻・貝類  
小松菜・大豆製品

カルシウムを多く含む食べ物  
小魚・桜えび・乳製品  
小松菜・大豆製品