

いただきます

くすの子保育園 2023.11.1 発行

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になってきますので、体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

子どもの元気は朝ごはんから！

朝ごはんは1日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと肥満や、ぼーっとして怪我につながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友だちとたくさん遊べるように朝ごはんしっかり食べましょう！

市販品でも OK！ 冷凍食品でも OK！

忙しい朝は、手の凝った料理はなかなか難しいです。そんなときに役立つのは市販品や冷凍食品です。忙しい朝でも簡単に準備ができ、食べることができる市販品や冷凍食品をうまく利用し、元氣よく朝をスタートしましょう！

朝ごはんに

まずは朝食食べることが大切!!

おすすめの市販品・冷凍食品★

- | | |
|----------|-----------|
| ・ 冷凍おにぎり | 1 個 |
| ・ 肉まん | 1 個 |
| ・ お好み焼き | 1 枚 |
| ・ 納豆 | |
| ・ ミートボール | 約 3 ～ 4 個 |
| ・ ひじきの煮物 | 約 15 g |
| ・ 即席みそ汁 | |
| ・ スープ | など |

※ただし、食べ過ぎると塩分の過剰摂取になるため、食べる量には気を付けましょう！

～子育て講座のお知らせ～

11月14日（火）

『かんたん！朝ごはん！講座』

講 師：管理栄養士 田嶋史帆先生

場 所：くすの子保育園

ほしグループ保育室

参加料：無料。

（駐車場利用の方は別途 100 円）

申込み：必要！限定5組となっており、残りが1枠となっています。

興味のある方は、ぜひお申込みください★

