

新年度になり、初めての集団生活や進級など新しい生活がスタートした方もおいでだと思います。新しい環境に慣れるまでには時間がかかりますが、子ども達もゆっくりと慣れていきます。早く慣れるためにも生活リズムを整え、優しく見守ってあげましょう。

◆1日のスタートである朝ごはんを食べることで、生活リズムが整います。

～どんな朝ごはんを食べたらいいの？～

<h2>主食</h2> <p>(炭水化物)</p>	<p>◎1つ目のお皿</p> <p>ご飯やパンなどの主食には脳の栄養であるブドウ糖が含まれています。朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり目覚めさせましょう。</p>	<p>プラスできるときは、果物または乳製品を入れましょう。</p>
<h2>主菜</h2> <p>(たんぱく質)</p>	<p>◎2つ目のお皿</p> <p>肉・魚・卵・大豆製品は体温を上げる効果があります。体温が上がることで「やる気」が出てきて学習意欲が向上します。</p>	
<h2>副菜</h2> <p>(ビタミン)</p>	<p>◎3つ目・4つ目のお皿</p> <p>野菜にはビタミン・食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整え、便秘も予防してくれます。</p>	

具だくさんみそ汁のススメ

みそ汁は「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。冷蔵庫に残っている野菜を使った、具だくさんみそ汁を食べましょう。

まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！
口当たりのいい果物や手軽に食べられるおむすびやパンなどを食べるようにし、食べる習慣がついたら、バランスを考えて、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが食べれるようにステップアップをしていきましょう。