

平成29年度

5月給食だより

綾東こども園

早寝・早起き・しっかり朝食を

春本番！暖かい日も増えてきました。一日の中での気温差や急な寒い日、生活の変化で体調を崩しやすで季節です。「早寝・早起き、しっかり朝食」の生活リズムを整えていきましょう。

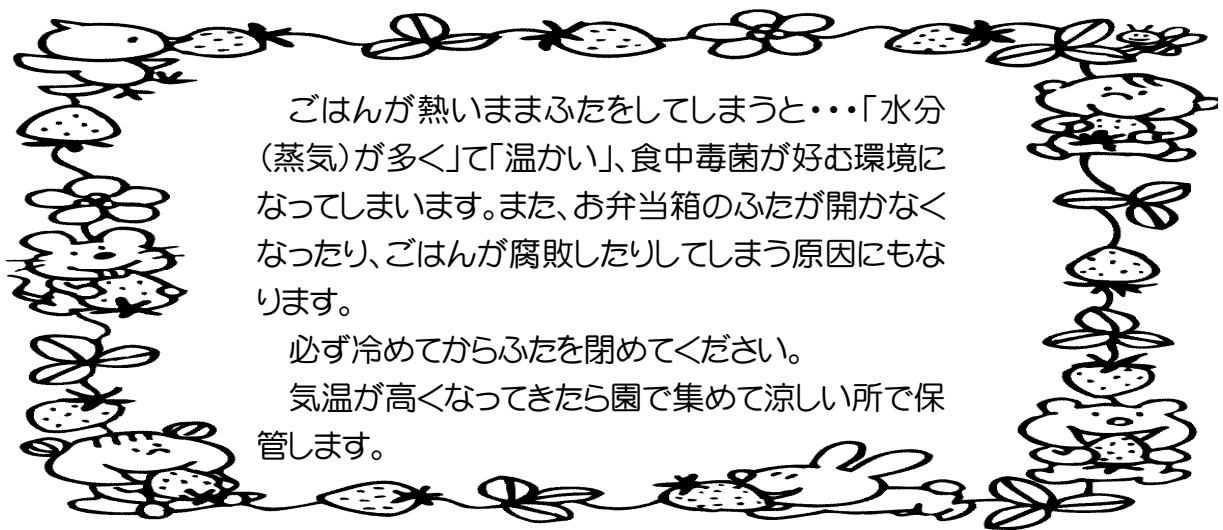
体温をあげて朝型生活のスタート

朝ごはんを食べないと体が温まらず、だるくなります。力がでないので楽しく遊べません。タンパク質は体温を上げる役割をします。

ごはんのほかに卵や納豆、魚など（主菜）も朝食には必要です。

ゆっくりよく噛んでたべよう

人間の食べる機能は、生後数年にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり（捕食）やもぐもぐ（咀嚼）、飲み込み（嚥下）まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのかが大切です。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。



ごはんが熱いまふたをしてしまうと・・・「水分（蒸気）が多く」で「温かい」、食中毒菌が好む環境になってしまいます。また、お弁当箱のふたが開かなくなったり、ごはんが腐敗したりしてしまう原因にもなります。

必ず冷めてからふたを閉めてください。

気温が高くなってきたら園で集めて涼しい所で保管します。

