

# 4月栄養だよ!



## 朝ごはんを食べよう!

保育園で元気に過ごすためには1日のはじまりである朝に栄養補給をすることが大切です。朝ごはんを食べることによる良い影響について紹介します!

### 1日の始まりのエネルギー源になる

脳は寝ている間も活動を続けているので、朝起きたばかりはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べて脳や体を起こしましょう!



### 午前中元気に活動できる

朝ごはんではエネルギーが補充されると体温が上昇し、体がよく動きます。午前中からかけっこなど、元気に活動することが出来ます。



### 集中力アップ!

朝ご飯を抜くとぼーっとしたり集中できなくなったりします。朝ごはんを食べる(噛む)ことで、脳が起きて、集中力がアップします。



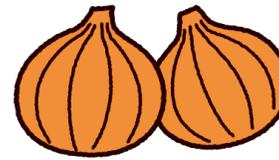
### 生活リズムが整う!

朝ご飯に限らず、1日3回の食事を摂ることで生活リズムの正常化につながります。また便秘の予防日もつながります。

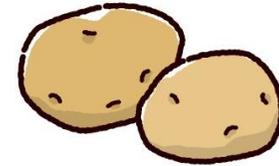


## 旬の食材

### 《新たまねぎ 新じゃがいも》



○新たまねぎは、水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダに最適です。新たまねぎもたまねぎも栄養価は変わらずビタミンB1、B2、C、鉄などを含みます。



○新じゃがいもは、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。じゃがいもには、でんぷんに守られたビタミンCが含まれるため、加熱してもたっぷりビタミンCが摂取できます。

## 入園、進級おめでとうございます

今年度もおいしい食事を提供できるよう厨房職員力を合わせていきたいと思っていますのでどうぞよろしく申し上げます!

