

4月栄養だよ!

ご入園・進級おめでとうございます

新しい生活がスタートする4月になりました。
環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんを食べて
元気に登園しましょう。
今年度もこどもたちに喜んでもらえる給食を作れるよう、
給食室一同協力して頑張っていきますのでよろしくお願い
します!

朝ごはんを食べるとメリットが沢山

○便秘予防

朝起きてから胃の中に食べ物が入ることで、腸が
活発に動き出し、正しい排便習慣が保たれます。



○朝の目覚めスイッチ

朝日を浴びると脳が目覚め、朝食で体が目覚めて、
人間に備わっている「体内時計」を正常に働かせる
ことができます。

○午前中のエネルギー源

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した
状態です。朝食で体温が上がり、代謝が上がっ
て集中力が高まります。



リクエストメニューを提供しました!

・ひかり組リクエスト

- ・ピザ
- ・唐揚げ
- ・チョコバナナ



・そら組リクエスト

- ・ハンバーガー
- ・ポテト
- ・パフェ



・にじ組リクエスト

- ・オムカレー
- ・スパゲティサラダ
- ・かぼちゃプリン



とても喜んでくれていてうれしかったです😊