

# 5月の給食だより

入園・進級から1か月。子どもたちも新しいクラスでの生活にすっかり馴染み、笑顔で給食を食べる姿が見られるようになりました。5月は気候の変化が大きく、新しい環境で過ごしてきた疲れが出やすい時期でもあります。毎日を元気に過ごすためのスイッチとなるのが、一日の始まりの「朝ごはん」です。今月は、健やかな成長を支える朝ごはんの大切さについてお伝えします。

## ～朝ごはんは、一日の「元気スイッチ」！

朝食を抜いてしまうと、一日に必要な栄養が足りなくなり、疲れやすさや集中力の低下を招くことがあります。子どもたちが一日中笑顔で過ごせるよう、朝ごはんの役割を再確認してみましょう。

### ☀️ 脳と体のスイッチON！

寝ている間に使ったエネルギーをチャージ。やる気が出て、元気に動けるようになります。

### 🕒 体内時計をリセット

朝ごはんて体が「活動モード」に切り替わり、規則正しい生活リズムが作られます。

### 👄 おなかのスッキリ習慣

食べ物が腸を刺激することで、朝のトイレ習慣が整い、便秘予防に役立ちます。

## 👄🕒🍲 「バランスのよいごはんの考え方」 🕒👄🍲



## 保育園給食の栄養給与目標量のめやす

(1日の40～50%の栄養量を昼食とおやつでとれるように計算されています)



	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
乳児	469kcal	18.8g	13.0g	216mg	2.0mg	191 $\mu$ g	0.2mg	0.28mg	18mg	1.4g
幼児	574kcal	23.0g	15.9g	262mg	2.3mg	225 $\mu$ g	0.23mg	0.36mg	18mg	1.6g