



げんきもいもい！だより

浅草ひかりにこにこ園 給食室

令和7年度 No.1

入園・進級おめでとうございます。給食が始まり、友達と会話をしながら楽しそうに食べている姿や、少しずつ食べられる量が増えてきて、おかわりをしてくれる姿を見てとても嬉しく思います。

そして、給食室から年5回の「げんきもいもい！だより」のおたよりを通じて、子どもたちの給食時の様子や「食」に関わる情報をお届けしていきます。1年間よろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べて元気な1日をスタートしよう♪

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？
実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。



★脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。



★肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べ過ぎがなくなり、太りにくくなります。

★うんちが出やすくなる！

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。



★活力が出る！

体温があがり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



★お知らせ★ ～「食育ボード」について～

給食献立と使う食材の絵をボードに掲示をしています。

・掲示場所：黄ルーム入り口の横

・登園時～16時15分まで掲示します。

・食育ボードの内容

【左側】：献立、実際の給食写真(写真のみ当日貼付け)

【右側】：使用食材の絵を3色に分類表示(3色食品群)

赤色・・・骨や筋肉など体をつくるものになる

黄色・・・体を動かすものになる

緑色・・・げんきを支えるものになる(体調を整える)

☆その日の給食にどんな食材が入っているかな？

3色に分かれた食材をバランス良く食べられるかな？

・・・など、お子さんと一緒に掲示のボード見ながら、

「食」についての会話のきっかけに ぜひご活用ください♪

