



令和5年11月
チャイルドスクエア
むさしうらわ




りすぐみ
うさぎぐみ

ぞうぐみ

さん
さん
さん
さん



肌寒い季節となりましたね。公園や花と緑道の桜の葉っぱ色づいて子どもたちは楽しそうに見つけています。

今月は親子遠足で大宮公園へ行きます。ぜひ親子で参加していただき、楽しい時間を過ごしていただければと思います。

インフルエンザなど感染症の流行の時期です。園でも手洗い・うがいをしっかり行なっていきますので、ご家庭でも手洗い・うがいをお願いします。天気の良い日は、外でたくさん遊び、寒さに負けない体作りをしていきます。

園長



☆行事予定表☆

11月			12月		
1	水		1	金	個人面談
2	木		2	土	
3	金	文化の日	3	日	
4	土		4	月	身体測定
5	日		5	火	
6	月	身体測定	6	水	
7	火		7	木	
8	水		8	金	誕生会
9	木		9	土	
10	金	誕生会	10	日	
11	土		11	月	
12	日		12	火	
13	月		13	水	
14	火		14	木	
15	水		15	金	
16	木		16	土	生活発表会
17	金		17	日	
18	土	親子遠足	18	月	
19	日		19	火	
20	月	個人面談	20	水	
21	火		21	木	
22	水		22	金	クリスマス会
23	木	勤労感謝の日	23	土	クラシックライブ・救命講習
24	金	避難訓練	24	日	
25	土		25	月	避難訓練
26	日		26	火	
27	月		27	水	もちつき
28	火		28	木	大掃除
29	水		29	金	年末年始休み
30	木		30	土	
			31	日	

は休園日

☆おしらせとおねがい☆

☆寒くなってきましたので、お昼寝用の掛布団を少し厚めの暖かいものにかえてください。

☆11月20日～12月8日は個人面談期間となります。詳細は、はいチーズでお知らせします。

☆「健康保険証」の期限切れ等で新しくなった場合は、コピーの提出をお願いします。

☆はいチーズの登園・降園の打刻を忘れた場合は、玄関に置いてあります「打刻忘れ申告書」の記入をお願いします。

☆給食の展示を再開しております。ご覧ください。



運動会にご参加下さり
ありがとうございました!



おさんぽたのしいね



「別所中央公園」遊具やお砂場が楽しいです!



落ち葉をたくさん拾ったよ~

プランターに二十日大根の種を植えました!!

きちんとしつけしなきゃならない、と思っただら、いったん負担になり、イライラしていると思ったら、しつけなんて、もうヤーマタ!と、放棄して、肩の荷を下ろして、深呼吸して下さい。

子育てハッピーカレンダーより





ほけんだより 11月号

令和5年11月
チャイルドスクエア
むさうらわ

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子どもが増えてきたと思います。自分でみがける子どもでも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

日	月	火	水	木	金	土
			1★	2★	3★	4★
5★	6★	7★	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われていました。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの?

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも!?

- ・ 進行が速い
- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 寒気が強い
- ・ 激しい頭痛や筋肉痛
- ・ 咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

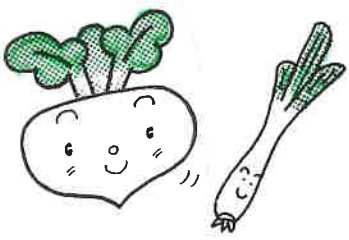


2023年 11月予定献立表

チャイルドスクエア むさしうらわ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	今月の行事食		1	2	3	4	
午前			牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	文化の日	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	11 誕生会		ごはん	ごはん		文化の日	肉うどん
	15 七五三		小江戸カレー	鯖のみぞれ煮			変わり粉ふきいも
	16 十六団子		大根とツナのサラダ	ごぼうきんぴら			果物
	24 和食の日		果物	みそ汁			
午後			牛乳・肉まん風・ヨーグルト	牛乳・黒糖きな粉バナナ・チーズ		牛乳・ジャムパン・チーズ	
	6	7	8	9	10 誕生会	11	
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	にんじんごはん	皿うどん	
	ポークみそ焼き	マーボー豆腐	彩の国シチュー	魚のみそ煮	ハンバーグ	かぼちゃ甘煮	
	ひじきと大豆の煮物	青菜と海苔のサラダ	切干大根のごま和え	れんこんのきんぴら	花野菜サラダ	果物	
	スープ	みそ汁	果物	野菜わん	マンハッタン風クラムチャウダー 果物		
午後	牛乳・蒸しパン・果物	牛乳・大学芋・酢ごぼう	牛乳・パン・ヨーグルト	牛乳・黒糖きな粉大豆・チーズ	ジュース・ケーキ・ゼリー	牛乳・おにぎり・チーズ	
	13	14	15 七五三の日	16 十六団子の日	17	18	
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん	肉うどん	
	ぎせい豆腐	筑前煮	鶏肉の竜田揚げ	鯖のみぞれ煮	鶏のかりん揚げ	変わり粉ふきいも	
	ひじきのマリネ	ほうれん草の磯和え	紅白なます	ごぼうきんぴら	さつま芋サラダ	果物	
	みそ汁	みそ汁	豚汁	みそ汁	みそ汁		
午後	牛乳・パン・果物	牛乳・大学かぼちゃ・食べる煮干し	牛乳・黒糖蒸しパン・果物	牛乳・みたらしだんご・煮干し	牛乳・おにぎり・するめ	牛乳・ジャムパン・チーズ	
	20	21	22	23	24 和食の日	25	
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	勤労感謝の日	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	ごはん	ごはん	ごはん		勤労感謝の日	ごはん	皿うどん
	ポークみそ焼き	マーボー豆腐	小江戸カレー			魚のみそ煮	かぼちゃ甘煮
	ひじきと大豆の煮物	青菜と海苔のサラダ	大根とツナのサラダ			ひじきの白和え	果物
	スープ	みそ汁	果物	すまし汁			
午後	牛乳・蒸しパン・果物	牛乳・大学芋・酢ごぼう	牛乳・蒸しパン・ヨーグルト		牛乳・おにぎり・するめ	牛乳・おにぎり・チーズ	
	27	28	29	30	* おやつに使用するジュース * 野菜・オレンジ・リンゴ・カルピス等です。 ※材料は入荷等の都合により献立は変更になる場合があります！		
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)			
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	ぎせい豆腐	筑前煮	彩の国シチュー	鶏肉のカレー煮			
	ひじきのマリネ	ほうれん草の磯和え	切干大根のごま和え	マカロニサラダ			
	みそ汁	みそ汁	果物	みそ汁			
午後	牛乳・パン・果物	牛乳・大学かぼちゃ・食べる煮干し	牛乳・蒸しパン・ヨーグルト	牛乳・黒糖きな粉大豆・チーズ			

エネルギー		たんぱく質
3歳未満児	514カロリー(467カロリー)	20.7g(16.9~25.9g)
3歳以上児	617カロリー(613カロリー)	24.4g(22.2~34.1g)



令和5年11月 献立表

チャイルドスクエアむきうらわ

日	曜	献立名			あか			黄			みどり			栄養価(未満児)	栄養価(以上児)
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をたくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	みどり	体の調子を整える	栄養価(未満児)	栄養価(以上児)					
1	水	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん 大根とツナサラダ 小江戸カレー りんご	肉まん風 ヨーグルト 牛乳	ツナ缶詰(水煮) ぶたもも スキムミルク 卵 鶏ひき肉 ヨーグルト 牛乳	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉 バター 上白糖	だいこん スイートコーン 缶詰 にんじん たまねぎ りんご	エネルギー: 626kcal タンパク: 21g 脂質: 18.3g	エネルギー: 772kcal タンパク: 25.3g 脂質: 22g						
2	木	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん きんぴらごぼう みそ汁 さばのみぞれ 煮	黒糖きなこバナナ チーズ 牛乳	揚げみそ 煮干し さば きな粉 牛乳	精白米 板こんにやく ごま油 ごま(いり) 片栗粉 調合油 上白糖 黒砂糖	にんじん ごぼう チンゲン サイ だいこん バナナ	エネルギー: 562kcal タンパク: 23.4g 脂質: 21.8g	エネルギー: 673kcal タンパク: 27.4g 脂質: 24.8g						
4	土	米菓 牛乳(未満児のみ)	肉うどん 変わり粉ふきいも バナナ	ジャムパン いちご チーズ 牛乳	ぶたもも かつお節 パルメ ザンチーズ あおのり 牛乳	干しうどん じゃがいも バ ター 食パン いちごジャム	にんじん ほうれんそう わけぎ バナナ	エネルギー: 413kcal タンパク: 18.5g 脂質: 9.6g	エネルギー: 466kcal タンパク: 20.8g 脂質: 9.6g						
6	月	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん ひじきと大豆の煮物 スープ ポークみそ	ブルーバナナ 蒸しパン りんご 牛乳	ひじき(乾) 蒸し大豆 油揚 げ さば節 ぶたもも みそ 豆乳 牛乳	精白米 調合油 上白糖 薄力粉	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ ブルー りんご	エネルギー: 512kcal タンパク: 18.8g 脂質: 12.7g	エネルギー: 602kcal タンパク: 21.1g 脂質: 13.4g						
7	火	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん 青菜とりのりサラダ みそ汁 マーボー豆腐	大学芋 酢ごぼう 牛乳	焼きのり みそ 煮干し 木 綿豆腐 ぶたひき肉 みそ 牛乳	精白米 調合油 片栗粉 ごま油 上白糖 さつまいも ごま(いり)	ほうれんそう もやし か ぶ かぶ(葉) 乾しいたけ にんじん わけぎ ご ぼう	エネルギー: 500kcal タンパク: 17.5g 脂質: 18.2g	エネルギー: 603kcal タンパク: 20.6g 脂質: 20.2g						
8	水	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん 切干大根のごま あえ 彩の国シチュー オ レンジ	きなこバナナ ヨー グルト 牛乳	ぶたもも スキムミルク 牛 乳 きな粉 ヨーグルト	精白米 ごま(いり) 上白 糖 さつまいも 調合油 薄 力粉 食パン バター	切干だいこん チンゲン サイ にんじん たまねぎ ブロッコリー オレンジ	エネルギー: 522kcal タンパク: 19.5g 脂質: 14.5g	エネルギー: 657kcal タンパク: 24.5g 脂質: 17.1g						
9	木	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん れんこんきんぴら 野菜煮 魚のみそ煮	きなこ大豆 チーズ 牛乳	油揚げ かつお節 まさば みそ だいず きな粉 牛乳	精白米 調合油 上白糖	れんこん にんじん だい こん ごぼう わけぎ ほう れんそう	エネルギー: 496kcal タンパク: 26.2g 脂質: 20.2g	エネルギー: 600kcal タンパク: 31g 脂質: 22.7g						
10	金	米菓 牛乳(未満児のみ)	にんじんごはん 花野菜 サラダ マンハッタン風ク ラムチャウダー ハンバー グ りんご	ココアケーキ カ ルピスゼリー り んごジュース	ベーコン あさり ぶたひき 肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 豆 乳 卵 アガー	精白米 調合油 上白糖 じゃがいも 片栗粉 ミッ ホットケーキmix バター カ ルピス	にんじん ブロッコリー カ リフラワー たまねぎ トマ ト缶詰 りんご りんご ジュース	エネルギー: 593kcal タンパク: 20.2g 脂質: 19g	エネルギー: 676kcal タンパク: 22.9g 脂質: 22.2g						
11	土	米菓 牛乳(未満児のみ)	血うどん かぼちゃの甘 煮バナナ	わかめおにぎり チーズ 牛乳	ぶたもも わかめ 牛乳	干しうどん 調合油 片栗 粉 上白糖 精白米	もやし たまねぎ こまつ な にんじん かぼちゃ バナナ	エネルギー: 494kcal タンパク: 18.9g 脂質: 11.1g	エネルギー: 558kcal タンパク: 21g 脂質: 11.3g						
13	月	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん ひじきマリネ み そ汁 ぎせい豆腐	マヨチートースト バナナ 牛乳	ひじき(乾) みそ 煮干し ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 パルメザンチーズ 牛乳	精白米 上白糖 調合油 食パン マヨネーズ	だいこん きゅうり にんじ ん かぼちゃ わけぎ さ やいんげん 生しいたけ	エネルギー: 580kcal タンパク: 23g 脂質: 22.6g	エネルギー: 706kcal タンパク: 27.2g 脂質: 26.3g						
14	火	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん ほうれん草の磯 和え みそ汁 筑前煮	大学かぼちゃ 食 べる煮干し 牛乳	焼きのり わかめ みそ 煮 干し 鶏もも 高野豆腐 牛 乳	精白米 板こんにやく 調合 油 ごま(いり) 上白糖	ほうれんそう もやし た まねぎ にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ	エネルギー: 405kcal タンパク: 18g 脂質: 12.4g	エネルギー: 490kcal タンパク: 21.4g 脂質: 13.6g						
15	水	米菓 牛乳(未満児のみ)	赤飯 紅白なます 豚汁 竜田揚げ	黒糖蒸しパン り んご 牛乳	あずき ぶたもも 木綿豆腐 みそ 鶏もも 豆乳 牛乳	精白米 ごま(いり) 上白 糖 板こんにやく さといも 調合油 片栗粉 薄力粉	だいこん にんじん ごほ う わけぎ りんご	エネルギー: 561kcal タンパク: 22.2g 脂質: 18.2g	エネルギー: 661kcal タンパク: 25.9g 脂質: 20.8g						
16	木	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん きんぴらごぼう みそ汁 さばのみぞれ 煮	みたらしだんご 食べる煮干し 牛乳	油揚げ みそ 煮干し まさ ば 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 板こんにやく ごま油 ごま(いり) 片栗粉 調合油 上白糖 白玉粉 薄力粉	にんじん ごぼう チンゲン サイ だいこん	エネルギー: 532kcal タンパク: 22.4g 脂質: 18.8g	エネルギー: 645kcal タンパク: 27g 脂質: 21.7g						
17	金	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん さつま芋サラダ みそ汁 鶏肉のかりん 揚げ	こまつなおにぎり するめ 牛乳	木綿豆腐 みそ 煮干し 鶏 むね するめ 牛乳	精白米 さつまいも マヨ ネーズ 片栗粉 上白糖	きゅうり スイートコーン 缶詰 ほうれんそう こまつ な	エネルギー: 489kcal タンパク: 23.9g 脂質: 10.8g	エネルギー: 619kcal タンパク: 30.9g 脂質: 11.8g						
18	土	米菓 牛乳(未満児のみ)	肉うどん 変わり粉ふきいも バナナ	ジャムパン いちご チーズ 牛乳	ぶたもも かつお節 パルメ ザンチーズ あおのり 牛乳	干しうどん じゃがいも バ ター 食パン いちごジャム	にんじん ほうれんそう わけぎ バナナ	エネルギー: 413kcal タンパク: 18.5g 脂質: 9.6g	エネルギー: 466kcal タンパク: 20.8g 脂質: 9.6g						
20	月	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん ひじきと大豆の煮物 スープ ポークみそ	ブルーバナナ 蒸しパン りんご 牛乳	ひじき(乾) 蒸し大豆 油揚 げ さば節 ぶたもも みそ 豆乳 牛乳	精白米 調合油 上白糖 薄力粉	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ ブルー りんご	エネルギー: 512kcal タンパク: 18.8g 脂質: 12.7g	エネルギー: 602kcal タンパク: 21.1g 脂質: 13.4g						
21	火	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん 青菜とりのりサラダ みそ汁 マーボー豆腐	大学芋 酢ごぼう 牛乳	焼きのり わかめ みそ 煮 干し 鶏もも 高野豆腐 牛 乳	精白米 調合油 片栗粉 ごま油 上白糖 さつまいも ごま(いり)	ほうれんそう もやし か ぶ かぶ(葉) 乾しいたけ にんじん わけぎ ごほ う	エネルギー: 500kcal タンパク: 17.5g 脂質: 18.2g	エネルギー: 603kcal タンパク: 20.6g 脂質: 20.2g						
22	水	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん 大根とツナサラダ 小江戸カレー りんご	ココア蒸しパン ヨーグルト 牛乳	ツナ缶詰(水煮) ぶたもも スキムミルク 豆乳 ヨーグ ルト 牛乳	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉 バター 上白糖	だいこん スイートコーン 缶詰 にんじん たまねぎ りんご	エネルギー: 599kcal タンパク: 19.4g 脂質: 14.4g	エネルギー: 743kcal タンパク: 23.6g 脂質: 17.2g						
24	金	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん 白和え すまし汁 魚のみそ煮	みそおにぎり す るめ 牛乳	ひじき(乾) 木綿豆腐 あさ り かつお削り節 まさば みそ するめ 牛乳	精白米 ごま(いり) 上白 糖	にんじん こまつな た まねぎ キャベツ	エネルギー: 488kcal タンパク: 24.7g 脂質: 15.5g	エネルギー: 611kcal タンパク: 30.1g 脂質: 17.5g						
25	土	米菓 牛乳(未満児のみ)	血うどん かぼちゃの甘 煮バナナ	わかめおにぎり チーズ 牛乳	ぶたもも わかめ 牛乳	干しうどん 調合油 片栗 粉 上白糖 精白米	もやし たまねぎ こまつ な にんじん かぼちゃ バナナ	エネルギー: 494kcal タンパク: 18.9g 脂質: 11.1g	エネルギー: 558kcal タンパク: 21g 脂質: 11.3g						
27	月	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん ひじきマリネ み そ汁 ぎせい豆腐	ココアクリームサ ンド バナナ 牛乳	ひじき(乾) みそ 煮干し ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 スキムミルク 牛乳	精白米 上白糖 調合油 食パン 片栗粉 バター	だいこん きゅうり にんじ ん かぼちゃ わけぎ さ やいんげん しいたけ	エネルギー: 572kcal タンパク: 22.4g 脂質: 20.2g	エネルギー: 710kcal タンパク: 27g 脂質: 23.5g						
28	火	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん ほうれん草の磯 和え みそ汁 筑前煮	大学かぼちゃ 食 べる煮干し 牛乳	焼きのり わかめ みそ 煮 干し 鶏もも 高野豆腐 牛 乳	精白米 板こんにやく 調合 油 ごま(いり) 上白糖	ほうれんそう もやし た まねぎ にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ	エネルギー: 405kcal タンパク: 18g 脂質: 12.4g	エネルギー: 490kcal タンパク: 21.4g 脂質: 13.6g						
29	水	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん 切干大根のごま あえ 彩の国シチュー オ レンジ	チーズ蒸しパン ヨーグルト 牛乳	ぶたもも スキムミルク 牛 乳 プロセステーズ 豆乳 ヨーグルト	精白米 ごま(いり) 上白 糖 さつまいも 調合油 薄 力粉	切干だいこん チンゲン サイ にんじん たまねぎ ブロッコリー オレンジ	エネルギー: 576kcal タンパク: 21.4g 脂質: 16.3g	エネルギー: 706kcal タンパク: 25.8g 脂質: 18.6g						
30	木	米菓 牛乳(未満児のみ)	ごはん マカロニサラダ みそ汁 鶏肉のカレー煮	きなこ大豆 チーズ 牛乳	わかめ みそ 煮干し 鶏も も スキムミルク だいず き な粉 牛乳	精白米 マカロニ マヨネー ズ 薄力粉 調合油 バ ター 上白糖	にんじん キャベツ きゅう り えのきたけ たまねぎ トマト	エネルギー: 502kcal タンパク: 23.1g 脂質: 21.5g	エネルギー: 600kcal タンパク: 27g 脂質: 24.2g						

給食MEMO 献立が変更になる場合がございます。午前中のおやつはひよこ組は牛乳のみです。



秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちに国産の美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は、実に効能も様々。離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



いってきます!



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!

