



緑が美しい季節になりました。新年度が始まってそろそろ1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



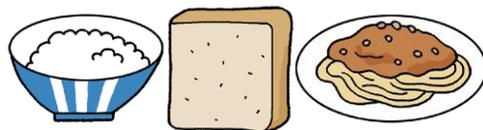
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時はエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に元気に遊んだり活動したりするエネルギーを補給することができます。是非、「朝ごはんを食べる習慣」をつけてあげましょう。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

～好き嫌いを減らすには～

子どもが好き嫌いをする原因はさまざまですが、そこで大切になってくるのが“食体験と食環境”です。いろいろな食材に触れる、盛り付け方を変えてみる、おいしそうに食べる姿をみせる、などの工夫をしてみましょう。

また時間に余裕がある時は、一緒に食べて“おいしいね！”を共有し“食事＝楽しい”というイメージをつける事が大切です。そこから食事に興味をもち、いろいろな食材を食べるきっかけにも繋がります。



端午の節句



端午の節句は、近年では「子どもの日」として知られています。こいのぼりを飾ったり、かしわもち、ちまきを食べます。

鯉は流れの速い川でも元気に泳ぐ強い魚です。こいのぼりはそんな鯉のように子どもたちがたくましく元気に育ちますようにという願いが込められています。

端午の節句にちなんで5月2日のおやつは、ちまき風おにぎりです。