



2025年1月  
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

きれいに手を洗って、もりもり食べよう

新しい年が始まりました。気持ちも新たになり、こどもたちにとってどんな一年になるのか楽しみなことと思います。何をするにも、まずは健康であることが大事です。食事や生活習慣に気を配り、元気に楽しく過ごしましょう。



## 朝ごはんを食べて元気な1日



【朝ごはんの効果】

○体温をあげる      ○脳の動きを活発にする      ○胃腸が活発になる



朝ごはんを食べると、眠っていた脳やからだに、目覚めのスイッチが入ります。園で元気に遊ぶことができます。

体を温めるには、たんぱく質を取り入れるとよいでしょう。



納豆や豆腐、ウインナー、卵などを、ごはんやパンと組み合わせましょう。効率よくからだにいきわたります。



しっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう。



### 食事の時間を決めましょう



食事やおやつの時間をだいたい決めると、生活リズムが整います。おなかのすくリズムもできて、食べたいという意欲につながります。また、おなかがすいていると、より美味しく感じられます。

食事と食事の間を開けて、おなかがすいた状態で食事の時間が迎えられるようにしましょう。



### 食事の前後には手洗いを！

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして手についたウイルスが気づかない間に、鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。

風邪などの予防のためにも、食事の前後や、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。

