

梅雨が明けると夏本番です！子ども達は汗をいっぱいかきながら夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。暑さで食欲が落ち水分ばかり摂りがちです。乗り切る為にもしっかりと食事や睡眠をとって夏バテを防ぎましょう♪



## 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり体の働きが活発になり、集中力も高まります。保育園では午前中から活動や遊びが始まります。1日元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

### ☆栄養バランスも大切☆

朝ごはんにはどんなものを食べていますか？忙しい朝ですが、主食（ごはんやパンなど）汁もの、肉、魚、卵、大豆のおかずと組み合わせると栄養バランスが整います。果物や牛乳、乳製品をプラスすることもいいですね。

<b>主食</b> ごはん おにぎり パン	<b>汁もの</b> 野菜のみそ汁 野菜のスープ	<b>主菜（おかず）</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>果物</b> バナナ、イチゴ、りんご	<b>牛乳・乳製品</b> MILK、ヨーグルト、チーズ
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

#### 献立例

- ・混ぜご飯おにぎり（鮭フレーク、ご飯）＋汁もの＋ヨーグルト
- ・チーズトースト＋わかめスープ＋果物

※夕ご飯の残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても良いですね。

## 食育の様子

6/4・6/11 とうもろこしの皮をむきました♪



6/12 田植えに行きました♪

