


なかよしクラブだより 5月号

新緑やそよぐ風が心地良く外遊びやお散歩にも良い季節になりました。なかよしクラブでも、お子様の健やかな成長と子育て支援の一環として園庭開放や園舎でのいろいろな遊び・子育て・食育相談や親子の憩いの場として利用していただければと思います。また、楽しく安心して参加して下さるように環境づくりに努めたいと思います。




元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。


- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 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、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。
- うちが出やすくなる!**
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!**
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



内容紹介

ねずみさんが長いパンをもってとっどこ走っていきます。いったいどこへいくのかな? ねずみさんについてゆくと、いろんな動物たちの家族がご飯を食べています。

なかよし6月開催日

6月1日

6月8日

6月15日

6月29日

おすすめ絵本

