



令和2年 5月
東戸塚らびっと保育園

〈生活リズムについて〉

保育園での新生活も1か月が経過しました。
お子さんの様子はいかがでしょう？
大人も子供も生活リズムを作ることはとても大切です。
生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができ、食欲も出てきます。



朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べないと頭が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足してしまいます。
元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう！

キヌサヤ

煮物やお吸い物の終わりに少し添えるだけで、
料理を鮮やかに見せてくれるさやえんどう！
ビタミン類が多く含まれており、
見た目だけではなく栄養豊富な野菜の1つです。
キヌサヤの主な栄養素→ビタミンB群
細胞へのエネルギー補給に欠かせない
ビタミンB群も豊富に含まれています。
キヌサヤの主な栄養素→βカロテン
体内でビタミンAへと変わり作用する。
ビタミンAは脂溶性ビタミンです。
発育を促進し、肌の健康を維持します。

給食チーム

小林 (栄養士)
丸山 (栄養士)
石黒 (調理師)

