



給食だより 9月号

令和8年9月1日

あたごはま保育園

9月になりましたが、まだまだ気温の高い日が続いていますね。夏の疲れが出やすい時期です。早寝、早起きをし、休養、栄養をしっかり取って、残暑を乗り越えましょう。

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

朝食に期待できる
3つの役割

01 体温を上げる

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が目覚めて元気に活動できます。

02 脳の働きを活発にする

朝ごはんでは脳のエネルギーになるブドウ糖をとると、
脳が働き、集中力が高まり、体も元気に動きます。



03 便が出やすくなる

朝ごはんを食べると、胃や腸が動きはじめ、うんちが出やすくなります。
朝うんちの習慣は、毎日の朝ごはんからです。



朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きの習慣が大切です。
寝るのが遅いと朝起きにくく、朝ごはんが食べられないこともあります。
また、夜寝る前に食べると、朝お腹がすかないこともあります。
忙しい毎日ですが、早寝早起き朝ごはんを意識して、少しでも朝ごはんを食べることを心がけましょう。
生活リズムを整えて、家族みんなで元気に過ごせるといいですね。

こどもにおすすめの朝ごはん（例）

* 和食メニュー *

おにぎり・みそ汁・果物 など



食べやすいおにぎりに、
具を混ぜて栄養アップ

* 洋食メニュー *

パン・野菜スープ
フルーツヨーグルト など



あっさりしたパンに、
チーズやハムなどを
はさんで栄養アップ