



2025年5月
はあと保育園中央
〒753 - 0813
山口市神田町4-22
TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 落 英朗

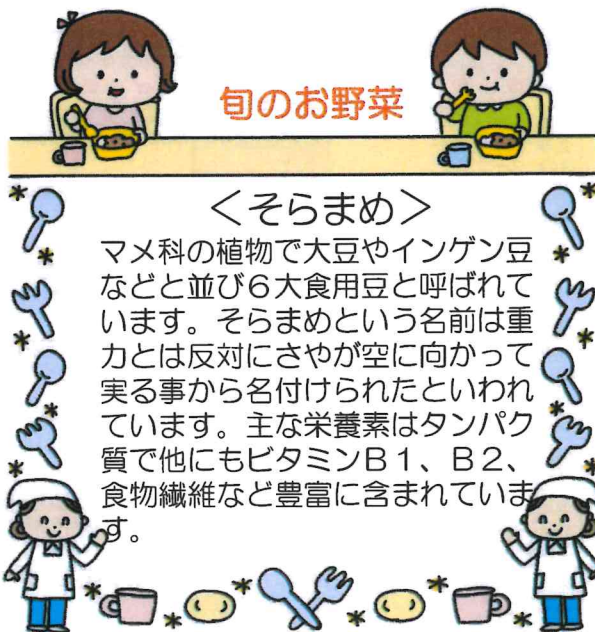


新年度がスタートして、あっという間に一ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？それと同時に、疲れが出てきて、体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごす為にも、朝ごはんをしっかり食べて、しっかりと睡眠を取り、生活リズムを整えましょう。



- ・ 参観日：5月10日（土）
※ほし・うみは給食参観です。
- ・ お弁当の日：5月21日（水）
※おやつは園での提供になります。
- ・ お誕生日会：5月30日（金）

旬のお野菜



<そらまめ>

マメ科の植物で大豆やインゲン豆などと並び6大食用豆と呼ばれています。そらまめという名前は重力とは反対にさが空に向かって実る事から名付けられたといわれています。主な栄養素はタンパク質で他にもビタミンB1、B2、食物繊維など豊富に含まれています。

★朝ごはんには何を食べよう？

①たんぱく質だけでも必ず食べましょう。

パンにするかごはんにするかではなくて、どんなたんぱく質を摂るか考えてみましょう！時間の無い朝には「ゆで卵」がおすすめです。

②ごはんやパンは脳や体が活動する為に必要なエネルギー！

たんぱく質の次に必要なのが脳を動かす為の燃料となる糖分です。

③野菜や果物を加えれば理想的な朝ごはん！

ビタミンやミネラル、食物繊維で成長の後押しをしましょう。

※甘い菓子パンなどを朝食にするのは要注意！！

空腹状態に甘いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。そうすると、脳が一生懸命血糖値を下げようとして急降下。からだのだるさや、注意力の散漫につながります。

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

