



食育だより

2025年 8月 春明保育園



太陽が照り付ける夏本番がやってきました！
この暑い時期はどうしても食欲も落ちてしまいますが、朝昼晩と三食しっかりと
食べ夏を元気に乗り越えましょう！

★朝ごはんをしっかりと食べましょう★

〈朝食が大切な理由〉

- 脳を活発に働かせる…脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖という成分です。
寝ている時も起きている時と同じ量のブドウ糖を消費するので、朝食を
食べないと、昼食までの間ブドウ糖が不足し、低血糖の状態になってしまいます。
- 体温を上げる…寝ている間に下がった体温を上げてくれます。
食べていないと、体温が上がらないので、脳が活性化しません。
- 1日のリズムを整えます…日周リズムという1日の生活リズムがあります。
朝食はこのリズムを作るのに、とても重要な役割をしています。

朝食をしっかりと食べるために…

- *夕食後におやつやジュースは控えましょう。前日の食生活が朝に影響します
- *朝食の30分前に起きましょう。胃腸は脳が起きてから動き出すのに30分かかります。