



# 給食だより

令和5年7月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊保育園

保育園の畑で栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。これからの季節給食でたくさんの夏野菜を使います。野菜をおいしく食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



## 暑い夏に負けないからだづくりを！

『規則正しい食事』は健康な生活習慣の基本です。食事は1日3回、規則正しく摂ることが大切です。特に朝食は、からだや脳に欠かせないエネルギー源になります。保育園で元気にすごすためにも、まずは『食べる習慣』を身につけましょう。

### ステップ1

■今まで何も食べていなかったお子さんは、何か一つでも食べることから始めましょう。

小さなおにぎり1個  
ロールパン1個、  
バナナ1本など。



### ステップ2

■そのまま食べられるものをもう1品、加えてみましょう。

牛乳、ヨーグルト、インスタントのスープ、果物など。



### ステップ3

■主食、主菜、副菜を組み合わせると、バランスOK!

●ごはん+納豆+みそ汁(野菜入り)



●ロールパン+目玉焼き+サラダ



令和3年度北九州市給食献立より抜粋

## 朝、ウンチ 出ていますか？

夜、ぐっすり眠ると、「副交感神経」の働きで、ウンチが肛門の近くまできます。そして朝ごはんを食べることで腸が刺激を受け、朝ウンチが出ます！

出なくても良いので、朝ごはんの後に、毎日トイレに座る習慣をつけましょう。続けると少しずつ朝に排便の感覚が出てきます。



学研 食育イラストコレクションより抜粋

## おすすめ！ 食欲がないときの メニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんの  
そうめん・おじや



野菜たっぷり  
スープ・みそ汁

