

# 食べものの通信

平成28年4月  
発心保育園

柔らかな日差しと咲き誇る花々すべてが新鮮に見える4月  
畑の野菜たちも順調に育っています。  
これから夏野菜の準備も始めていきます。



やっと芽が出たと喜んでいたら、全て食べられ  
もう一度、タネを蒔きやっと花を咲かせたスナップ  
えんどうです。



カレーの主役の野菜たち  
今年は、玉ねぎが大きく  
育っています。



ジャガイモも順調！

はたけ  
はたけ



夏の畑でみんなのノドを潤してくれる  
ブルーベリーの木、花をたくさんつけています。  
今から楽しみです。

今年も畑でいろんな野菜を育てたり、クッキングなどを通して、命を育て、命をいただき、命を  
生きるをめざして食のこと、命のことを子ども達と一緒に考えていきたいと思っています。  
また、食べものの通信を通して、子ども達の様子も合わせて発信していきたいと思っています。

朝ごはんを食べると  
いいことがある！

朝食ぬきだと

体温が上がらない

眠い・だるい

運動・勉強に集中できない  
思考力が働かない

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒  
するので体が機敏に対応します。保育園や  
学校で、友だちと楽しく遊び、ケガが少なく学習  
集中できます。

脳のエネルギー源になる栄養素・・・糖質  
体温を上げる栄養素・・・たんぱく質  
脳はエネルギー食い

睡眠中でも副交感神経が働き、脳はエネルギーを使うので  
朝起きた時には、肝臓のグリコーゲンが少なくなります。  
脳で使うブドウ糖は、食事からとった糖質を、一度  
肝臓でグリコーゲンとして貯えたものをブドウ糖にして  
使うので朝食をはじめ、1日3食、食べる必要があります。

バランスのよい朝食をたべると

体温が上がる

脳が目覚める

楽しく遊ぶ・ケガをしない  
集中力・探求心・学力アップ  
ものごとへの興味