

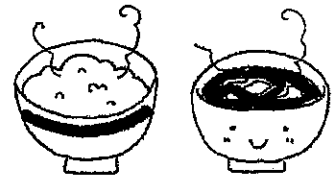
給食室から

☆朝ごはんってとっても大切☆

身体も脳も大量のエネルギーを消費します。脳は眠っている間もエネルギーを消費するので、午前中の活動のためにも朝ごはんはとっても大事なのです。

朝ごはんを食べると

- ①色々な角度から刺激された脳が目覚めます
- ②昼食にたくさん食わずに済むので肥満防止に。
- ③脳に十分エネルギーが届くので活発に働きます。
- ④1日3回食べることで1日の食事量が抑えられ、生活習慣病の予防になります。



バランスの取れた朝食が理想ですが、毎日続けるのはとても大変。まずは食べることからスタートして、少しずつ食事の内容を気にかけられたらいいと思います。

＊歌がだいすきな子の絵本＊ 一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

『おだんごぱん』 せたていじ/やく わきたかす/え ロシア民話

おばあさんが焼き上げたおだんごぱんが、窓辺で冷やされているうちにコロコロと家から逃げ出しました。歌をうたって転がって行くと、うさぎから「おだんごさんあなたを、ぱくっとたべてあげよう」と言われ「いやいやそれはできないよ」とするりと逃げ出します。おおかみ、くまからもうまく逃げ出せたが、きつねには歌を褒められとうとう食べられてしまいます。歌の快適なリズムにのり、おだんごぱんの表情もいきいきと描かれています。

ヨーロッパの最も代表的な民話です。



他にこんな絵本も…

「カニ ツン ツン」 金関寿夫/ぶん 元永定正/え 福音館書店

「ラン パン パン」 マギー・ダフ/再話 ホセ・アルエゴ・アリアンヌ・ドウィ/絵 評論社

「めのまどあけろ」 谷川俊太郎/文 長 新太/絵 福音館書店 「あいうえおうさま」 寺村輝夫/文 和歌山静子/絵 理論社



＊わらべうたであそぼう＊

『ふくすけさん』

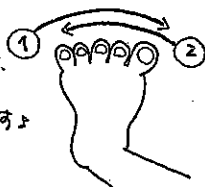
雑誌「ちいさいなかま」より



＊「かんましな」は かきまぜな、という 意味です。



足の指を順番につまんでうたいますよ



ふく	すけ	さん	*
えん	どう	ま	めか
こ	ける	よ	*
は	やく	いっ	て
かん	まし	な	くるくるくる

