



## 朝ごはんはなぜ大切？

子どもの成長に、朝食はとても重要な役割を果たしています。しかし、子どものなかには朝すっきり起きられず、朝ごはんを食べたがらなかったり、食べる時間が取れなかったりする子もいるでしょう。なぜ、朝ごはんは大切と言われているのでしょうか？

改めて子どもに伝えたい、朝ごはんの重要性について紹介します。朝食を食べることで得られるメリットは次の通りです。

- ・体温が上がり脳と体がすっきりと目覚める
- ・生活リズムを整える効果が期待できる
- ・排便をうながし便秘を予防することができる



## 朝ごはんできとりたい栄養素

朝ごはんにとりたい栄養素としては、エネルギー源となる糖質と腸の働きを促進する食物繊維、体温をあげるのを助けてくれるタンパク質などが挙げられます。例えば牛乳だけでも、タンパク質・カルシウムだけではなくビタミンも補給できますので、品数にこだわらずに全体のバランスで考えるのもポイントです。朝に用意することが難しければ、前日の夕食に具沢山の味噌汁を作っておいたり、調理する必要がないフルーツやチーズなどを用意しておくとう便利です。

ベネッセ 教育情報サイトより

## ご利用のながれ

こひつじの利用にはネット予約が必要です。

### ＜ご利用手順＞

- ①こひつじのホームページの＜ご利用案内＞へ
- ②ネット予約システム「あずかるこちゃん」でアカウント作成
- ③「病児保育室こひつじ」に利用登録
- ④利用を希望する日の予約

- ◇ 利用前日の9:00からネット予約ができます。
- ◇ 利用前日16:30~17:30の間に「利用確定」もしくは「キャンセル待ち」の連絡が入ります。(連絡はメールまたはLINEにて通知されます)
- ◇ 利用前日17:30以降に予約した方、「キャンセル待ち」となった方への連絡は、当日朝8:00~8:30です。 ※詳しくはホームページをご覧ください



事前に③の＜利用登録＞まで済ませておくと、利用したい時によりスムーズにご予約できます



## 利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30~17:30 (月~金)

延長時間 7:30~17:30 (別途料金)

(当面の間延長保育はありません)

予約：利用前日9:00~当日11:00

こひつじはネット予約になりました。詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

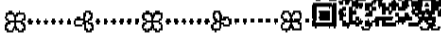
医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業



## えほん

『わたしのワンピース』 えとぶんにほまかやこ

お白な布を使ってワンピースを作ったうさぎちゃん。お花畑を散歩しているとワンピースがお花模様になりました。次のページへの期待があふれます。今から53年前に発行され、幅広い年齢層に愛される一冊です。

わたしのワンピース

