

ラボらぶ通信

4月号 (2018)

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新しい学年、クラス、先生、お友達、と不安やドキドキが沢山の毎日ですね。子どもたちの健やかな成長のために、今年度も安全でおいしいお弁当づくりを目指し、努力してまいりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

まずはラボの紹介です

いつもカフェテリアをご利用いただき、ありがとうございます。お弁当作りは、子ども達の心身の健全な発達促進を担う大切な仕事だと思っています。旬の食材を使ったり、冷凍食品を使わずに手作りのものを美味しく食べれるように日々努力を重ね頑張っています。今年度は“残さずに食べたいお弁当”を目指します。 <鈴木雅子>

こんにちは。カフェテリアのお弁当はメニューが豊富で栄養バランスも考えられています！皆さんが美味しく食べてもらえるように心を込めて手作りしていますのでぜひ、注文してくださいね。お待ちしております。

<酒井久美>



心と体を強くする食べ方

新年度になり、新しい環境に少しずつ慣れていこうと頑張っている状態の時は、体の抵抗力がいつもより少し弱くなっています。そんなときに、体を守ってくれるのは、食べ物に含まれる栄養と十分な睡眠と休養です。

食べ物の働き

1. 体をつくり、弱った部分を修復する。



2. 体を動かすエネルギー



3. 心と体を強くし、安定させる。



バランスの良い食事と十分な睡眠と休養が得られると「うれしさ」を強く感じられるようになり、その「うれしさ」が免疫力を高めるホルモンをアップさせ、病気やストレスに負けない力が上がります。一年の中でも不安や緊張の多いこの時期、心と体を強くする「食べ物」とともに、睡眠、休養が十分とれるよう心がけて下さい。