



# 給食だより



平成30年5月 松ヶ本認定こども園

風薫る5月です。季節の変わり目でもあり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれ疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れを溜めないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べ毎日元気に登園しましょう。

## 習慣に！早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち

### ★早寝の大切さ★

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。「ノンレム睡眠」の時は、骨の成長、筋肉の成長、代謝の促進など、必要な成長ホルモンがたくさん分泌されています。「レム睡眠」は、人の記憶にも関係していて、その日に体験した事を繰り返し再生し、記憶の整理を行っています。睡眠が不足すると身体や脳の発育に影響を及ぼします。

#### 《早く寝るためのポイント》

①日中はしっかり体を動かす  
思いっきり体を使って遊べば、疲れて早く寝ることができます。



②夕食後は静かに過ごす  
夕食後は、寝る準備の時間として、好きな本を見たりしながらゆったり過ごしましょう。



③暗く静かな環境をつくる  
光は脳に刺激を与えて寝つきにくい状況をつくりまします。できるだけ部屋は暗くしましょう。



④毎日同じリズムで生活する  
時間を決め、同じ時間に同じことを繰り返すことで、眠くなるサイクルを作ることができます。



### ★早起きの大切さ★

早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

#### 《早く起きるためのポイント》

①朝の光を浴びる  
光を感じると脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まります。



②元氣よくあいさつする  
目を見て「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ちが安定しよい目覚めになります。



### ★朝ごはんの大切さ★

朝ごはんをしっかりとよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣に繋がります。また、脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを食べてブドウ糖やブドウ糖を脳で使いやすくするための栄養素を摂ることにより、午前中からしっかり活動できる状態になり、取り組みや運動も頑張れます。

#### 《朝ごはんを食べるポイント》

①毎日決まった時間に食べる  
お腹が空くリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べるのが効果的です。



#### ③3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう

ON 脳に栄養を送り頭が目覚めるスイッチ



ごはん パン

ON 体温を上げて体全体が目覚めるスイッチ



肉 魚 卵 豆類

ON 排便を促して、お腹をすっきりさせてくれるスイッチ



野菜 果物

### ★朝うんちの大切さ★

時間を決めてトイレに行くことが大切です。朝ウンチが出ると1日スッキリした気分で活動できます。



## 5月5日は端午の節句

鯉のぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」や「柏餅」を食べます。「ちまき」には、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また「柏餅」には、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないのですね。

### 給食室より

#### 給食室の窓

給食室は大きな窓と低いカウンターで、子どもの目線からでも食材や調理している人がよく見えるのが自慢です。作ってくれている人の姿が見えることは、食への関心や、感謝の気持ちを育むことが出来る大切なことだと感じています。またカウンターでクッキングをしたり、給食に使う食材を展示したり、食を身近に感じられる活動をしています。給食を通して、子どもたちに食に関心を持ってもらえると嬉しいです。