

給食だより

2021年5月 松ヶ本認定こども園

5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れがしやすい時です。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの生活リズムをつくりましょう！

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは深い睡眠時に多く分泌されるので、睡眠を十分にとることが大切です。夜は早めに寝て、朝は食事を食べる30分前までには起きるようにしましょう。また、朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が働きだし、胃腸が刺激を受けて『うんち』が出やすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムを身につけ、園で元気に過ごせるようにしましょう。

脳がはたらく！
脳にエネルギーをチャージします

肥満も防ぐ！
朝食を抜く子に太り過ぎがよく見られるそうです。

体がウエイクアップ！
朝ご飯で体全体が目覚め、温まります。

おなかが動き出す！
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

🕒 * 朝ごはんを食べるのポイント 🕒 * 🧠 * 🗝️ * 🏠 * 🗝️ * 🍳 * 🏠 * 🍲 * 🍷

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ことが効果的です。



③3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう

脳のスイッチ

ON

ご飯やパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され、脳のエネルギー源になる。



ご飯・パンなど

体のスイッチ

ON

元気に活動出来るようになり、体力や運動能力を上昇させる。



卵・肉・魚・大豆製品など

おなかのスイッチ

ON

胃や腸が動き出し、うんちがでやすくなる。



野菜や果物など

②誰かと一緒に食べる
人と一緒に食べることで食欲がわきます。



🕒... 子どもの生活リズムをつくる5つの定点を大切に ... 🕒

食事と睡眠は、生活リズムをきざむ大切な柱です。定点は、毎日行うだけでなく、人や場所もいつもと同じということが、子どもの気持ちを落ち着かせます。子どもは自分で生活リズムを整えることはできません。周囲の大人が環境を整えていく必要があります。子どもと一緒にぜひ家族の生活習慣も見直してみてください。

5つの定点

- 起きる時間
- 朝食の時間
- 昼食の時間
- 夕食の時間
- 寝る時間



5月5日は端午の節句です。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。それぞれの食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

ちまき

ちまきには、病気や悪いことを払いのける力があることから、災いが降りかかってこないようにと願いが込められています。

かしわもち

柏の木の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願って食べられてきました。

しょうぶ湯

その名が「尚武（武芸にいそむ）」にも通じる薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

給食室より

みんな一緒に楽しい給食

園ではなるべく食物アレルギーの子もそうでない子、みんな仲良く美味しく同じ給食が食べられるように献立の工夫を心がけています。つなぎには長芋を使用したり、マヨネーズの代わりに卵不使用のマヨドレを使用したり、クッキーなどの焼き菓子にはバターの代わりに油を使用したりしています。栄養バランスはもちろんです。給食の時間が、全ての子どもたちに安心して、楽しく美味しく食べることが出来るように、これからも努めていきたいと思います。