



# 5月 給食だより

2021年5月配布

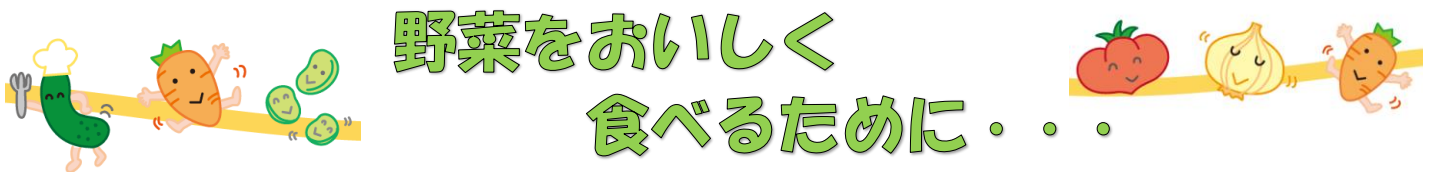
新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境になれてきた頃と思います。5月は気候もよく過ごしやすい時季ではありますが、新学期の緊張もとけ、疲れが出やすくなる季節でもあります。ゴールデンウィークのお休みもあり、ついつい夜更かしなどしてしまいがちですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 生活リズムを整えましょう

### 『5つの定点』

- ①朝食の時間    ②昼食の時間    ③夕食の時間    ④寝る時間    ⑤起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。不規則になると、体内のリズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をばっちりとりましょう。そうすれば、自然と早起ができるようになってきます。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。

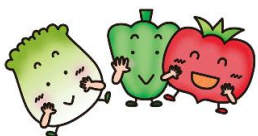


### ● 野菜に触れてみましょう

野菜には独特の苦みや香り、歯ごたえなどがあり、小さい子どもには敬遠されがちですが、野菜の皮をむいたり、洗ったりというお手伝いをして、調理過程に少しでもかかわって作られた料理は、子どもにとっては特別なものになります。

### ● 一緒に食べましょう

野菜を食べ慣れるためには、おいしそうに一緒に食べる人の存在が必要です。家族で食卓を囲んで食べましょう。



### ● おいしい野菜を選びましょう

旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養価も高くなっています。新鮮で、栄養満点のおいしい旬の野菜を選びましょう。

