



2022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。



## 子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

### 子どもの健康と成長における重要点

- ①十分な睡眠、朝の光を浴びる。
- ②たくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつ。
- ③朝、昼、夜の規則正しい食事。

→これらが崩れてしまうと…

免疫力が低下し、体調を崩しやすくなり風邪をひきやすい状態になってしまいます。上記の3つの繰り返しが食生活リズムを助け、活動にメリハリを与えてくれるのです。

まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



## 野菜をおいしく

食べるために・・・

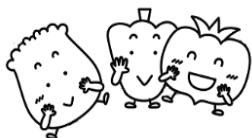


### ★ 野菜に触れてみましょう ★

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。

