

# 食育だより

城保育園

5月

爽やかな5月の風に吹かれて外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1ヶ月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように配慮していきたいと思います。



生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。たとえば夜更かしすると朝ごはんの欠食につながりやすくなります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。おなかを空かせて朝ごはんをおいしくたべるために次の事を心がけてみましょう

## ●朝起きた時

- ・ 太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる
- ・ 水分をとり、胃腸の働きをうながす

## ●その他

- ・ 夕食の時間が遅くならないようにする  
(胃の中に食べ物を残さない)
- ・ 甘い物の食べ過ぎに気を付ける



## 子どもの日のお祝い

かしわの木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

