



# 5月 給食だより

## 新しい生活には慣れましたか？



入園式から1か月が経ちました。初めは緊張していた子どもたちも、少しずつ保育園生活にも慣れ、新しいお友達と楽しく給食を食べることができるようになってきました。これからたくさん食べてたくさん遊んで、元気で丈夫な体を作っていきます。



**生活リズムが不規則になると朝からぼーっとしてしまいます。**



◎早寝早起きを心がけましょう

十分な睡眠は日中の疲れをとり、成長ホルモンを分泌させ、脳や体の発育を促します。

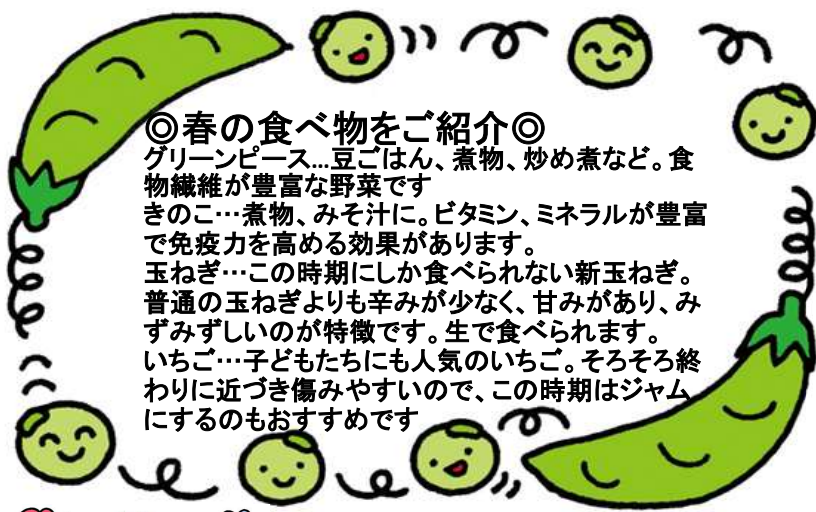
◎朝ごはんをきちんと食べましょう

1日3食の食事をきちんととることで、食品の数も多くなり、栄養のバランスも良くなります。また、朝からしっかり噛むことで、脳を活性化させます…朝ごはんがなかなか食べられないときは、おにぎりにしたり、ごはんを納豆やしらす干しをかけたリ変化をつけることで食べやすくしてあげましょう。

◎排便の習慣をつけましょう

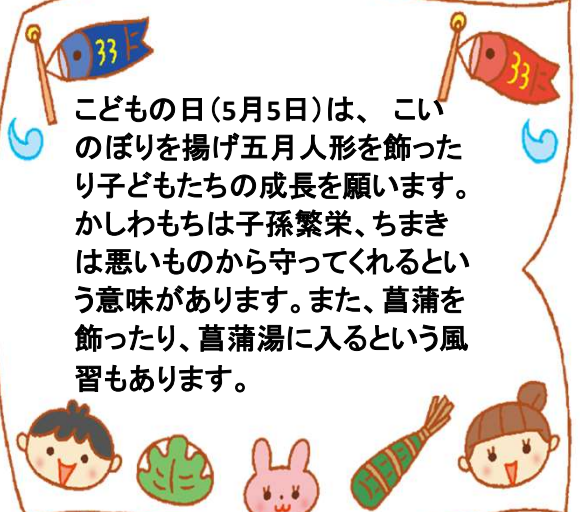
朝ごはんをとると、腸が刺激され排便を促します。ウンチは健康のパロメーターです。

※保育園では、「黙食」をしています。黙食をすることで、食事に集中し、しっかりと噛んで食べることができます。唾液の分泌を促し、虫歯を予防したり、消化を良くします。また、舌で味をしっかりと感じおいしく給食が食べられます。



### ◎春の食べ物をご紹介◎

グリーンピース…豆ごはん、煮物、炒め煮など。食物繊維が豊富な野菜です  
きのこ…煮物、みそ汁に。ビタミン、ミネラルが豊富で免疫力を高める効果があります。  
玉ねぎ…この時期にしか食べられない新玉ねぎ。普通の玉ねぎよりも辛みが少なく、甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。生で食べられます。  
いちご…子どもたちにも人気のいちご。そろそろ終わりに近づき傷みやすいので、この時期はジャムにするのもおすすめです



こどもの日(5月5日)は、こいのぼりを揚げ五月人形を飾ったり子どもたちの成長を願います。かしわもちの子孫繁栄、ちまきは悪いものから守ってくれるという意味があります。また、菖蒲を飾ったり、菖蒲湯に入るという風習もあります。



※らいおん組さん・きりん組さん・ぱんだ組さんは、ご飯、箸、コップの忘れがないようにお願いします。