



入園・進級してから、1か月が経ちました。新しいクラスや、園の生活・食事に慣れてきた頃でしょうか。5月には連休があり生活リズムが崩れやすくなるので、早寝早起きを心掛け3食しっかり食べましょう。たくさん睡眠もとって、元気に過ごしていきましょう。



端午の節句

日本の伝統的な行事で、5月5日に祝われます。この日は男の子の成長を願って、特別な飾りや食事が行われます。鯉のぼりや五月人形という武士や将軍の人形が飾られます。食事では、ちまきや柏餅などの料理が楽しめます。ちまきには健康や長寿を願う意味があり、柏餅の柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。



4月の食育の様子

たけのこの観察と皮むきをしました。一人ずつ皮むきをしました。匂いを嗅いだり皮を触って丁寧にむいてくれました。皮の匂いが臭かった、皮がふわふわで気持ちがいいと言った感想もありました。どのクラスも観察しながら絵を書きました。とても上手な絵を書けたよと教えてくれました。みんながむいてくれたたけのこをたけのこご飯にして食べました。

今月の食育





おにぎり作り



朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは体や頭に大切なごはん。「朝は眠いから」「お腹すいていない」という人も毎日朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんの効果

- ① 体温を上昇させる  朝食を食べると消化器官が動き出して、寝ている間に低下した体温を上昇させて体を活発状態にしてくれます。
- ② 体内時計を調整してくれる  朝日を浴びて、朝食をとることで脳や体を目覚めさせるスイッチとなります。
- ③ 集中力を高めてくれる  朝食で淡水化物を摂ると、消化されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳を動かすエネルギーとなるので集中力が高まります。
- ④ 便秘解消になる  食べたものが胃に入ると、その刺激で大腸が活発になり便意をもよおします。朝はこの運動が強くあらわれるので規則的な排便習慣を作ることにつながります。

朝ごはん何食べた方がいいの？



栄養バランスの良い朝食は、脳機能を高め、集中力や記憶力を向上させます。安定した血糖値で一日中エネルギーを維持します。