



令和3年4月28日
ふたば保育園

新緑が鮮やかに映る季節となりました。新学期が始まり、1カ月が経とうとしています。子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩してしまいます。規則正しい生活を身に着けていくためにも「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう！！

【早く寝るためのポイント】

1. 日中はしっかり体を動かす
思いっきり体を使って遊べば、疲れて早く寝ることが出来ます。



3. 暗く静かな環境をつくる
光は脳に刺激を与えて“寝付きにくい”状況を作ります。できるだけ部屋は暗くしましょう。

2. 夕食後は静かに過ごす
夕食後は、寝る準備の時間として、好きな本を見たりしながらゆったりと過ごしましょう。



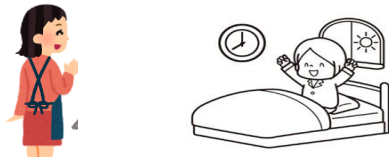
4. 毎日同じリズムで生活する
時間を決め、同じ時間に同じことを繰り返すことで、眠くなるサイクルを作ることができます。

【早く起きるためのポイント】

1. 朝の光を浴びる
光を感じると脳と体を覚醒させるセロトニンの分泌が高まります。



2. 元氣よくあいさつする
目を見て「おはよう」とコミュニケーションを取ることによって気持ちが安定し、良い目覚めになります。



【朝ごはんを食べるポイント】

1. 毎日決まった時間に食べる
お腹が空くリズムを作るためには毎日同じ時間に食べるのが効果的です。



2. 誰かと一緒に食べる
人と一緒に食べることで食欲がわきます。



＜朝ごはんを食べたいのは？＞

米
お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。



肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。



野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。



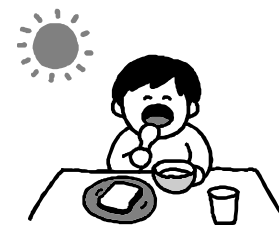
○朝ごはんを作るコツ

毎日、似たようなメニューでもOK！ 健康な朝ごはんをめざしましょう。



○健康生活チェック

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日も寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る時は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする



＜旬の野菜を紹介＞

旬とはその食材が最もよく取れ、いちばんおいしい時期を言います。その上、栄養価が高いです。なので、旬のものを優先して食べる食生活を心がけましょう。また、5月8日(土)には、親子野菜植えがあります。この機会に夏の旬の野菜を調べてみたり、ご家庭で育ててみるのはいかがでしょうか？

＜たけのこ＞



4月の献立において、春雨の中華炒め、若竹汁、たけのこご飯に入っています。
幼児クラスの子どもたちに皮むきをしてもらいました。

＜アスパラガス＞



5月の献立のアスパラガスとじゃこの和え物に入っています。

＜スナップえんどう＞



5月の献立にスナップえんどうを使用し、給食で提供します。
すずらん組、幼児クラスの子どもたちに筋を取ってもらいます。