



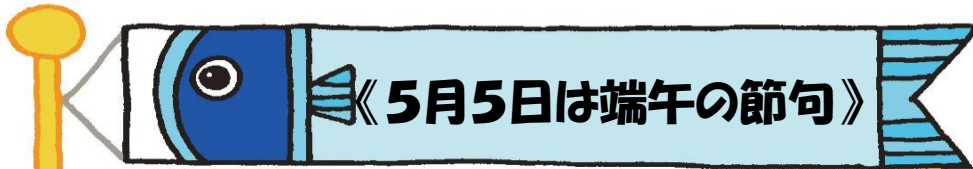
食育だより



2020年 5月号

認定こども園
しろはと保育園

入園・進級してから1ヶ月が経ちました。新しいクラスや、園の食事に慣れてきたでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れる時期でもあります。もう一度、生活習慣を見直して、ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしていきましょう。



端午の節句は中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



❖早寝・早起き・朝ごはん❖

①早寝…「毎日決まった時間に寝ましょう」

子どもの生活リズムを大切に、昼間はしっかり体を動かし、夕飯は早めに食べ、ゆっくり就寝しましょう。



②早起き…「朝食の30分前には起きましょう」

朝、太陽を浴びる事によって体内時計がリセットされて、体が目覚めます。しっかり目覚めて「お腹がすいた」という感覚を味わってから朝食を食べる事ができるように、早めに起きましょう。



③朝ごはん…「ゆっくり、しっかり食べましょう」

朝は、1日元気に過ごすための源。

脳にエネルギーを補給し、体の全ての機能を目覚めさせる役割をもっています。朝ごはんを食べないと脳の働きが悪くなり、精神的にも落ち着きのない状態になってしまいます。

