



5月 食育だより

目に鮮やかな新緑の季節となりました。入園・進級して1か月がたち、新しい環境や生活にも慣れてくる頃です。子どもたちが、はつらつとした毎日を送るためには「早寝・早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんとご飯を食べることが大切です。気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるよう、習慣をつけていきたいですね。



園で、ブロッコリーや春キャベツを収穫し、給食室で調理してもらいいただきました。収穫するところを見ていた子は興味をもち、ダンゴムシを探しながらもブロッコリーはできていないか確認し成長を観察しています。

雲梯横のプランターには、そら豆が植えてあり花が咲き始めました。サヤがふくらみ収穫の時期となったら、子どもたちでサヤをむきそら豆を一つ一つ取り出し旬の味を楽しみたいと思います。

5月に入り、プランターや畑にいろいろな野菜を植えていきます。どんな野菜を植えるのか子どもたちと相談しながら、そして野菜の成長を楽しみながら食育を進めていこうと思います。

5月9日は遠足です

遠足といえば、手作りのお弁当！子どもたちは、何を入れてもらうか、どんなお弁当になるのかと、とても楽しみにしています。お子さんに合った量を詰め、食べきれたという、嬉しい気持ちを育めるようにしましょう。



基本はここから！ 早寝 早起き 朝ごはん

早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。