



# 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、元気に楽しく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。



子どもたちは、プランターで育てたブロッコリー、スナップエンドウ、さやえんどう、ほうれん草の収穫をしています。収穫後さやえんどうの筋を取ったり、ほうれん草の根についた土を落としきれいに洗った後給食室に届け、調理をしてもらいおいしく味わっています。玉ねぎの皮むきも、匂い、手触りなどを楽しみながら行っています。そら豆、イチゴ、玉ねぎなど、まだまだ園で育てている野菜がたくさんあります。収穫をしながら旬の味を楽しんでいきたいと思います。5月は、プランターや畑に夏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きたいと思います。



## 5月8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、何日も前からおかず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、好きな食べ物を詰め、食べきれたという、嬉しい気持ちを育めるようなお弁当になるとよいですね。



## 基本はここから！

早寝

朝ごはん

早起き

### 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ています。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。

### 早起きの役割



### 朝ごはんの役割



朝ご飯をとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまで遊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。