

しっかり食べよう
あさごはん♪



食育だより 5月

風薫る5月、若葉の緑も鮮やかな季節になりました。園での新しい生活にも慣れてきましたか？

しっかり朝ご飯を食べて、元気いっぱい登園してきてください。空に泳ぐ『こいのぼり』に負けないくらい元気に過ごしましょう。



みんなで楽しい
なごはを



早寝・早起き・朝ごはんのひみつ

1日の生活リズムのポイントは 5つの定点

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

一日のはじまり。子どもたちはどのように過ごしていますか。

幼児期から小学校低学年まで時期の子どもたちは、生涯にわたる **からだの生体リズム**を刻んでいます。そのためには、**生活リズム**【朝起きること・寝ること・ごはんを食べること】を整えることが大切です。生活リズムが不安定なまま思春期をむかえると、食欲不振や不定愁訴、感情コントロールが不安定になってしまうなど自立神経の不調を招くこともあります。

夜は早く寝て睡眠時間をたっぷりとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。

朝食をしっかり食べることで、眠っていた脳と体が目覚めるので、日中元気に活動できます。元気に活動できると、お腹もすくので食事もしっかり摂れ、夜はぐっすり眠れますね。

じょうずに食べよう！（食事のマナー）

- 1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- 2 食事の前には 手を洗いましょう
- 3 よい姿勢で 食べましょう
- 4 よく噛んで 食べましょう
- 5 お箸などを正しく持てるようにしましょう
- 6 みんなと楽しく食べましょう



5月5日は「こどもの日」、そして「端午の節句」ともいいます。

端午の節句に、「かしわもち」を食べるのは、どうしてか知っていますか？

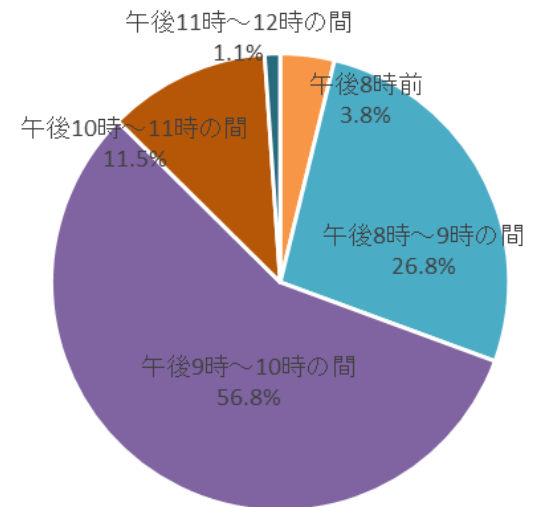
柏の木は、若葉が大きくなると古い葉がおちない木です。そこで「若い(子供たち)が大きくなって、立派に家を継ぐことができるように」との願いがこめられているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないものです。

かめまっ子、何時に寝てる？

寝ている時間は、子どもの成長を支えるとても大切な時間です。(10時～2時が成長ホルモンが出るピークなので、

9時に寝ることで10時頃には熟睡を迎え、いっぱい成長ホルモンをあげることができると言われています。)・・・あれ？かめまっ子の約70%、9時には寝てないぞ!!!

社会の24時間化により、睡眠がおろそかにされがちですが、眠りはとても大切です。子どもの健全な成長・発達のために、生活スタイルをすこ～し早くしてみませんか？また、忙しい朝ですが、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう！



鹿沼市では令和4年度から「かめま元気もりもりプラン PARTIV」に基づき、食育の取り組みを進めています。鹿沼の子どもの食生活状況を知るため、昨年11月に市内未就学のお子の食生活に関するアンケート調査を実施しました。