



5月 給食だより

令和6年 5月 1日
甲南立正保育園

入園・進級して1ヶ月が経ちました。子どもたちは新緑の中で元気に遊び、皆でおいしく給食を味わいながら、少しずつ新しい環境に慣れてきました。疲れが出てくる時期でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思えます。

食事と健康

早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝は日光とともに目を覚まし、夜はしっかりと脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早く寝るためのポイント

- ① 早く起きて、体を動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分~1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝つきのサイクルをつくる。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。



早寝



早起き



朝ごはん



もも組



すみれ組



れんげ組



さくら組



ゆり組

給食の様子