

給食だより

平成30年5月 遍照保育園

習慣に！早寝・早起き・朝ごはん

入園してやっとできかけた“生活のリズム”もゴールデンウィークで逆戻りも心配では？ 園生活を楽しく元気に過ごすためにも“生活のリズム”を取りもどしましょう！

★早寝の大切さ



<早く寝るためのポイント>

- 1・日中はしっかり体を動かす
- 2・夕食後は静かに過ごす



- 3・暗く静かな環境をつくる
光は脳に刺激を与えます。

できるだけ部屋は暗くしましょう。

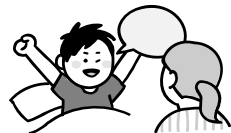
- 4・毎日同じリズムで生活する
同じ時間に同じことを繰り返すことで眠くなるサイクルをつくりま

★早起きの大切さ

早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

<早く起きるためのポイント>

- 1・朝の光を浴びる
- 2・元気よくあいさつする



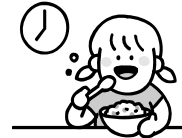
★朝ごはんの大切さ

幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2～3倍多く必要です。しかし子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、そしゃく・えん下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切になります。朝ごはんもよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、**排便習慣**につながります。

<朝ごはんを食べるポイント>

- 1・毎日決まった時間に食べる
お腹がすくリズムをつくるためには同じ時間に食べるのが効果的です。

- 2・誰かと一緒に食べる
人と一緒に食べることで食欲がわきます。



<朝ごはんを食べたいのは？>

- 1・お米（パン、麺）

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温をあげる働きがあり、活動の源になります。



- 2・豆腐や納豆、卵、魚

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。



- 3・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミン類には、体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



★おすすめ朝ごはん

- ・前日の残ったカレーで“カレードリア”

ごはんにかレーをかけてチーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目をつけましょう



- ・栄養たっぷり“納豆ごはん”

納豆に具を加えて混ぜてごはんにかけるだけ！
具（しらす干し、ゴマ、海苔、小松菜など）

