



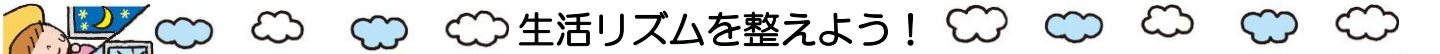
5月給食だより



令和7年5月1日発行

両国・なかよし保育園 栄養士

新年度がスタートして1か月が経ちました。保育園での生活やみんなと食べる給食も少しずつ慣れてきたところではないかと思います。環境が変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩しやすくなります。早寝・早起きの生活習慣を身に付け、朝ごはんをしっかりと食べるよう心がけましょう。



生活リズムを整えよう！

早寝早起きを心がける

朝起きたらまず太陽の光を浴びることで脳を活性化させましょう。また、寝るときの環境づくりはぐっすりと入眠するために重要です。明るさや気温、音など快適に眠ることができる環境が見直してみましょう。



3食しっかり食べる

食事は生活リズムの基本です。朝ごはんを食べないと日中活動するエネルギーがなくなり、昼夜逆転体質になってしまいます。朝は時間がないという方も多いと思いますが、おにぎりやパン、バナナなど準備に時間のかからないものから始め、習慣づけていきましょう。



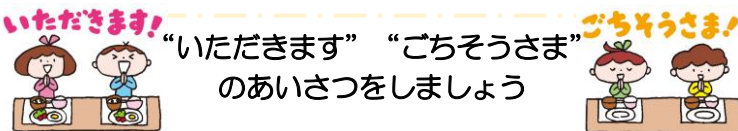
日中は体を動かす時間をつくる

体をたくさん動かすと程よい疲労感によって夜にぐっすりと眠ることができます。また、太陽の光を浴びることで体内時計を正しく保つホルモンの分泌が促されます。積極的に外で遊んだり、散歩をしたりしましょう。天気が悪い日には室内で体操やダンス、ストレッチをすることがおすすめです。



マナーを守って楽しく食事

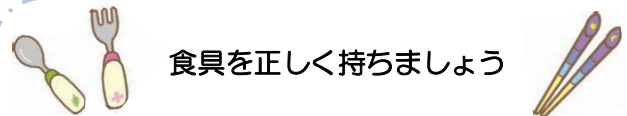
4月の食育集会でマナーについて子どもたちにお話をしました。マナーと一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための“心遣い”です。楽しく食事をするために正しいマナーを身に付けましょう。



“いただきます” “ごちそうさま” のあいさつをしましょう

食事の前には“いただきます” 食事の後には“ごちそうさま”のあいさつをする習慣を身に付けましょう。

食事を作ってくれた人はもちろん、食にかかわる人に感謝の気持ちをこめてあいさつができるといいですね。



食具を正しく持ちましょう

スプーンやフォークを正しく鉛筆持ちができるようになることで、箸も正しく持つことができるようになります。

お子さんの成長に合わせて上手持ちから下手持ち、鉛筆持ちへと移行していきましょう。

食器を正しく持ちましょう

お茶碗や汁椀は下から支えるように持ち、親指はふちに添えるようにしましょう。大きいお皿や重いお皿は食具を持たないほうの手で支えるようにしましょう。



正しい姿勢を意識しましょう

背筋を伸ばして食べることで、胃が圧迫されず、消化もよくなります。

咳を立ててふらふらしたり、食事中に頬づえをついたり、食具や食器などで遊ばずに、落ち着いて食事をしましょう。



集会中もひまわり組がみんなのお手本になってくれました！

正しい位置に食器を置きましょう

“いただきます”のあいさつをする前に目の前の食器の置く位置を確認しましょう。



ひまわり組の代表が食器の置き方を教えてくれました。

