



5月給食だより



令和8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。子どもたちも新しいクラスや園での生活に慣れてきたころではないでしょうか。もうすぐゴールデンウィークがやってきます。お休み中は生活リズムが崩れやすくなるため、早寝・早起きを心がけ、3食しっかりと食事を摂り、十分な休息をとり元気いっぱい過ごしましょう。

規則正しい生活習慣を身につけよう

幼少期の子どもは生活リズムがまだ確立されていません。朝起きる時間や食事の時間を決めて、おうちの方が声かけをしたり、お手本を見せることが大切です。

起床

太陽の光をたっぷり浴びることでしっかりと目覚めることができます。



睡眠

睡眠中は成長ホルモンが多く分泌され、発育を促します。夜更かしせずしっかりと体を休ませましょう。



朝ごはん

睡眠中に下がった体温を上昇させ、眠った身体や脳を目覚めさせてくれる働きがあります。しっかり朝食を食べて、元気に1日をスタートしましょう。



夕ごはん

家族そろっての食事は、子ども心の安定にもつながります。会話を楽しみながら食事のおいしさや楽しさを共有しましょう。

昼ごはん

午後のエネルギー源として大切な食事です。好き嫌いせずバランスのよい食事を心がけましょう。



おやつ

1日3階の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。時間や量に注意し、夕ごはんに影響がでないようにしましょう。



朝ごはんの3つのパワー

生活リズムを整えるうえで、1日の始まりに朝ごはんを食べることはとても重要です。朝ごはんを食べることによって体の中で起こる3つの働きがあります。

- ①体温上昇：体内に栄養素がいきわたり体温が上昇するため、体を目覚めさせます。
- ②脳の活性化：睡眠中にも働いていたエネルギー不足の脳に栄養を送ることができます。
- ③排便：胃腸の動きが活発になり、排便リズムが作られます。



おやつ役割



“栄養の補給” “水分の補給” “食べる楽しみ” とおやつの持つ役割は大切で、子どもにとっておやつは小さな食事といえます。子どもがおいしく、楽しく食べられるおやつの選び方や目安の量などを知っておきましょう。

組み合わせ方は“炭水化物”を中心に

おにぎりや芋など、体を動かすための炭水化物を中心にすると食事で不足しがちな栄養素を補うことができます。さらに野菜類・果実類・乳製品などを組み合わせるのがおすすめです。



ポイントは食事に響かない量

食事との間隔が2～3時間あくようにしましょう。“今日の分”など、食べる量だけお皿に出すのがおすすめです。おやつを食べすぎて食事量が減ってしまわないように注意しましょう。



市販のおやつ選びのポイント

甘くないビスケットやせんべいなどがおすすめです。油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりやすく、食事に響く可能性があります。これらのお菓子は与えても大丈夫ですが、砂糖の甘さは子どもが大好きな味で癖になりやすく、たくさん欲しがります。強い甘さに慣れてしまうと食材の持つ繊細な甘みを感じにくくなるので、味覚の発達のためにもあげる時間や量などを決めて与えるようにしましょう。