



給食だより

令和6年5月号
杉並区保育課

朝の空気がさわやかな季節になりました。
毎日決まった時間の朝食は、1日の生活リズムを整えやすくします。
活動や成長のために子どもは多くのエネルギーを必要としますが、体はまだまだ小さいため1回に食べられる量には限度があります。そこで、是非「朝ごはんを食べる習慣」をつけてあげましょう。小さい頃から身につけた習慣は、大人になっても続きます。

生活のリズムは朝食から



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



..... 本当に苦手ですか?



子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向にあります。
これは経験と成長により食べられるようになっていきますが、そのために大切になってくるのが“食体験”です。家族や友だちがおいしそうに食べている様子を見たり、「おいしい!」の声を聞いて、少しでも食べてみるという“食体験”をしていくことで、不安が減り慣れていき、食べられるようになります。
日頃から“一口でも食べてみる”という経験をしてみましょう。



端午の節句

端午の節句は男の子の成長を祝う行事ですが、近年では「こどもの日」として知られています。子ども達みんなが元気で健やかに大きく成長してくれたことをお祝いする日です。ちまきや柏餅などの行事食やしょうぶ湯などでご家庭でもお子さんの成長をお祝いしてみてもいいかもしれません。

端午の節句にちなんで
5月2日のおやつは
ちまき風おにぎりです。

