



給食だより

令和5年5月号
杉並区保育課

木々の緑が美しい季節になりました。

爽やかな朝、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。

子どもの身体は小さく1回の食事量が少ないですが、活動や成長のためには多くのエネルギーが必要です。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。

.....なぜ朝食を食べるの?.....

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。



.....好き嫌いはありますか?.....



子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向がありますが、経験と成長により食べられるようになっていきます。給食では、同じ献立を月に2~3回のサイクルで提供しています。

家族や友だちがおいしそうに食べている様子を見たり、少しでも食べてみるという経験をしていくことで、不安が減り慣れていくことにより食べられるようになっていきます。

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。こいのぼりを飾ったり、かしわもち、ちまきを食べます。

鯉は流れの速い川でも元気に泳ぐ強い魚です。

こいのぼりはそんな鯉のように子どもたちがたくましく元気に育ちますようにという願いが込められています。

