



# 5月給食だより

令和6年5月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

保育園での生活が始まり1か月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食の時間を楽しめるようになってきたように思います。慣れてきたと同時に疲れも出やすい時期でもあります。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ことを心がけましょう。

## \* お腹がすく生活習慣 \*

こどもの成長には朝食・昼食・夕食の決められた時間にお腹がすいて食事をしっかりと食べることが大切です。そのためにはいっぱい体を動かして、きちんと睡眠をとること、おやつのタイミングを気を付けることがお腹のすく生活習慣をつくることへつながります。

### 生活習慣をチェックしてみよう

早寝早起きをしていますか？

たくさん遊んでいますか？

「お腹がすいた！」と子どもがいうとすぐにおやつを与えていませんか？

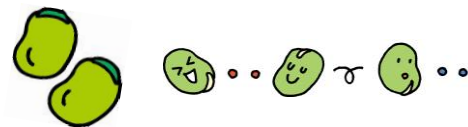
お腹がすくという感覚をもつためには十分な睡眠も必要です。“寝ること”と“起きること”が毎日決まった時間になるような環境を作ってあげましょう。

外遊びなど体を使って十分遊ぶことでお腹がすくという感覚を持つことができます。

この言葉には、甘えたい表現の場合もあるそうです。絵本を読み聞かせるなど、気分を紛らわせたり、年齢によっては時間まで待つように伝えることも大切です。決まった時間におやつを適量摂ることで生活リズムがつくれ、お腹がすくという感覚を持つことができます。



## ゆり組・ひまわり組 食育活動 そらまめのさやむき



12日にひまわり組、26日にゆり組におやつの“そらまめごはん”に使用するそらまめのさやむきをお手伝いしてもらいました。なかなか半分に割ることができず、ぱきと折ってみたり、自分で考えそらまめを取り出していました。おいをかいてみたり、ふわふわのわたを触ったり、活動を楽しんでいました。



ゆり組さんでは活動の前にそらまめくんの絵本を先生が読んでくれました！