

きゅうしょくだより

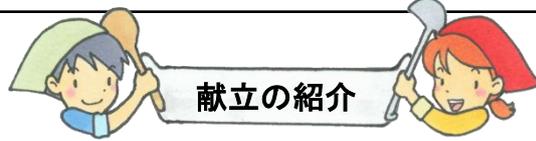
令和7年4月 なかのしまのぞみ保育園



旬の食材と献立

●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。



献立の紹介

初めて保育園の給食を食べる新入のお子さんにも食べやすいよう家庭料理としてもおなじみの献立を多く取り入れました。給食を食べてほっとできるように願って献立作成をしています。

今月の新献立

●黄名粉クッキー

黄名粉には鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。

生活リズムを整えて元気に過ごそう

御入園、御進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。

保育園に慣れて元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。無理せずにできる範囲で習慣化をすすめていきましょう。3つのポイントを紹介します。

◎朝ごはんは「目覚ましスイッチ」1日を元気にスタート!



- 朝ごはんを食べることで体温が上昇し体が目覚め、1日のリズムが整いやすくなります。例えば、朝7時に起きたら7時半には朝食をとる習慣を作りましょう。
- 朝ごはんメニューをパターン化したり、前の晩にメニューを決めたりしておくことで朝の準備がスムーズになります。

◎早寝・早起きの習慣をつけよう

大人の生活に合わせて、遅くまで起きている習慣がついた場合は早めに起こすことから始めましょう。

- 子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜、寝ている間に分泌されます。
- 成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいですね。



◎お休みの日も生活リズムを大切に

- 保育園がお休みの日も、保育園の日と変わらない生活リズム（食事・睡眠）にしてあげると心地よく過ごせます。
- 1日3食の食事時間を決めると、体のリズムが整い消化・吸収がよくなります。