



食育だより 5月

風薫る5月、若葉の緑も鮮やかな季節になりました。園での新しい生活にも慣れてきましたか？

しっかり朝ご飯を食べて、元気いっぱい登園してきてください。空に泳ぐ『こいのぼり』に負けないくらい元気に過ごしましょう。



早寝・早起き・朝ごはんのひみつ

1日の生活リズムのポイントは 5つの定点

*** 起きる時間 朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 ***
一日のはじまり。子どもたちはどのように過ごしていますか。

幼児期から小学校低学年までの子どもたちは、生涯にわたる **からだの生体リズム** を刻んでいます。そのためには、**生活リズム**【朝起きること・寝ること・ごはんを食べること】を整えることが大切です。生活リズムが不安定なまま思春期をむかえると、自律神経のバランスが崩れ、食欲不振や感情コントロールが不安定になってしまうなどの不定愁訴を招くこともあります。

夜は早く寝て睡眠時間をたっぷりとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。朝食をしっかり食べることで、眠っていた脳と体が目覚めるので、日中元気に活動できます。元気に活動できると、お腹もすくので食事もしっかり摂れ、夜はぐっすり眠れますね。

じょうずに食べよう！（食事のマナー）

- 1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- 2 食事の前には手を洗いましょう
- 3 よい姿勢で食べましょう
- 4 よく噛んで食べましょう
- 5 お箸などを正しく持てるようにしましょう
- 6 みんなと楽しく食べましょう



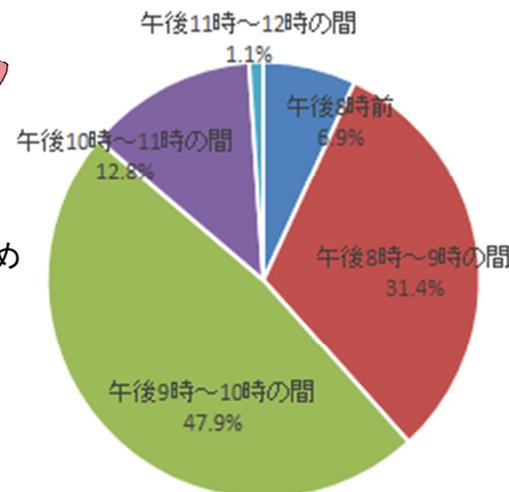
5月5日は「こどもの日」、そして「端午の節句」ともいいます。

端午の節句に、「かしわもち」を食べるのは、どうしてか知っていますか？ 柏の木は、若葉が大きくなると古い葉がおちない木です。そこで「若い(子供たち)が大きくなって、立派に家を継ぐことができるように」との願いがこめられているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないものです。

かめまっ子、何時に寝てる？

寝ている時間は、子どもの成長を支えるとても大切な時間です。(22時～2時が成長ホルモンの出るピークなので、21時に寝ることで22時頃には熟睡を迎え、成長ホルモンの分泌を促すことができますと言われています。)・・・あれ？かめまっ子の約60%、9時には寝てないぞ!!!

社会の24時間化により、睡眠がおろそかにされがちですが、眠りはとても大切です。子どもの健全な成長・発達のために、生活スタイルをすこ～し早くしてみませんか？また、忙しい朝ですが、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう！



鹿沼市では令和4年度から「かめま元気もりもりプラン PARTIV」に基づき、食育の取り組みを進めています。鹿沼の子どもの食生活状況を知るため、令和4年11月に市内未就学のお子さんの食生活に関するアンケート調査を実施しました。