



# 5月 食育だよ!

令和3年4月28日  
しんあい保育園

早寝・早起き・朝ごはん・排便

## 生活リズムチェックを行います!

毎年、信愛会4園では年2回生活リズムチェックをおこなっています。  
台紙とシールは5月10日に配布します。お忙しいと思いますがご協力よろしくお願いします。

**期間:**5月12日(水)~5月16日(日)

**対象:**1歳児以上の全クラス(いちご組は行いません)

**チェック項目:**①朝7:30までに起きましたか?

②朝ごはんは食べましたか?

③幼児:朝うんちは出ましたか?

乳児:1日を通してうんちが出ましたか?

④夜9:30までに寝ましたか?



**実施方法:**チェック項目ができれば「O」できなかつたら「X」にシールを貼ってください。  
体調を崩してできなかった場合は改めて行ってください。  
(その場合、提出が遅れてもかまいません)

**提出方法:**声の箱の隣に提出BOXを設置しますので、そちらに入れてください。  
必ず提出してください。

## 夜、なかなか寝てくれませんか。どうしたらいいのでしょうか?

### 寝かしつけは日中から始まっています! 外でたくさん遊んで、毎日決まった時間に寝かせましょう

晴れている時は、積極的に外で遊びましょう。これからの時期は昼に水遊び、夕方の涼しい時間に外遊びやお散歩がおすすめです。そして、寝る環境を整えることもとても大切です。毎日同じ時間に布団に入る習慣をつけましょう。テレビやスマホの光は睡眠に影響します。寝る前2時間くらいは控えたいですね。電気を消して、ゆったりした気持ちで寝られるように絵本を読んだり、同じリズムでやさしくトントンしたり、添い寝したり...お子さんが心地良く寝られる方法を探してあげましょう。よくありがちなのが、寝る直前にパパが帰ってきて、興奮してしまったり寝られなくなってしまったり...家族で協力して早く寝られるように話し合ってみてください。

保育参観の日にはそれぞれ旬の食材を取り入れた献立にしました。5月は、ごぼう・えんどう・たけのこ・アスパラ・新じゃが・グリンピース・そらまめなどがあります。レシピをHPに載せますのでご家庭でもぜひ試してみてください♪

### 31日献立 信愛会の「富士わかば保育園」献立を取り入れました!

#### ごはん 豆腐のチーズ団子 小魚サラダ みそ汁 ももゼリー

豆腐のチーズ団子は、水気を切って潰した豆腐に、粗みじん切りにした玉ねぎ・チーズ・ツナ・パン粉・片栗粉を入れて混ぜ合わせ、丸く成型して油で揚げた料理です。

小魚サラダは、いちょう切りにして茹でた大根・人参・きゅうりと、しらす干しをマヨネーズで和えた料理になります。

しんあいの子もたちの反応はどうか...?お楽しみに♪