



5月 食育だより

令和4年4月28日
しんあい保育園

休日のごはんを楽に楽しくパーティーしませんか♪

もうすぐGWですね！大型連休が嬉しい半面「ご飯を3食考えなければならないのか…」とってしまうのは私だけではないはず(笑)ママが楽できて、おまけに子どもが楽しい！そんな食事があったらいいと思いませんか？出来合いのものでも、残りものでも食卓にたくさんのお皿が並んでいれば、それはパーティー！（笑）

★サンドウィッチパーティー★

パンと具を用意して、家族に挟んでもらうだけ！

あるといいもの…ハム、ベーコン、ウインナー、レタス、たまご、ツナマヨ、トマト、ジャムなど…

★おにぎりパーティー★

ご飯と具、ラップ、のりを用意して、家族に握ってもらうだけ！

あるといいもの…焼き魚、鮭フレーク、ツナマヨ、梅干し、昆布の佃煮、佃煮のり、納豆など…

その他、残り物のおかずでもOK！（これ合うかな～？と家族で考えるのも楽しいですよ♪



子どもにやらせるとぐちゃぐちゃにされそう…

子どもが自分で作るとなると、乳児さんにはまだ難しいかもしれませんが、「パーティー」という名がつくだけで子どもは楽しくなって、好きものを選べる嬉しさもあります。そして、パーティーだから、かわいい紙皿などを使えば、洗い物も減りますよね♪

幼児さんになると給食のパンに、自分でパンに切込みを入れて、おかずを入れて食べている姿も見られます。慣れるまでは難しいかもしれませんが、入れすぎると味が濃すぎる！とか、いろんな具を食べたかったのに、1種類をたくさん食べてしまったから、他の具が食べられなかった…など、お子さん自身も失敗しているようで学んでいます。優しく声をかけながら、見守ってみてください♡



SDGs～生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進～

朝ごはんを食べよう！

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝しっかりとスイッチを入れましょう



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(木)～5月16日(月)

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。