

# 5月 食育だより

平成 30 年 4 月 26 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月上旬に配布します。お忙しいと思いますがご協力よろしくおねがいします。

**期間:** 5月9日(水) 早寝～5月13日(日) 早起き・朝ごはん・排便まで。

**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？

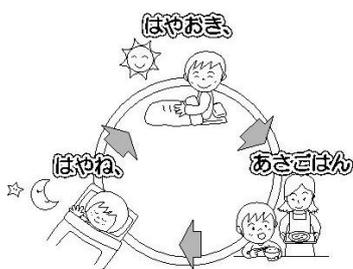
③朝うんちは出ましたか？

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「○」できなかつたら「×」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)

**必ず提出をお願いします。**

## 朝ごはん和生活リズムについて



朝食をしっかり食べることで胃腸が刺激され排便の習慣が身につくようになります。そして、起きてすぐは食欲がでないため朝ごはんを食べるためには早起きが大切です。早起きをし、朝日を浴びると脳が刺激され体内時計が整い、毎朝決まった時間に食事することで規則正しい生活習慣が身に付きます。

### ☆☆朝ごはんのポイント☆☆

朝食にはエネルギー源となる炭水化物(ごはん・パンなど)、体温を上昇させてくれるたんぱく源(肉・魚・卵など)、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物をバランスよく食べることで身体が効率よく動くようになります。朝の忙しい時間を有効に活用するために前日の晩ごはんの残りを利用したり、おにぎりとおかずさんなスープなどで十分です。朝食をしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう！



## 5月職員イチオシメニュー

5月は若杉主任・長澤事務員・菅本看護師のイチオシメニューです。

★わかめご飯 ★鱈の味噌マヨネーズ焼き ★わらびのみそ汁

★新じゃがをわかめの炊き合わせ ★ヨーグルト(17日)

今が旬!!わらび・菜の花・たけのこ…季節の食材を家庭で楽しんでいます。  
たくさんの食材と触れ合いたいですね。

給食でわらびを提供します！  
ご家庭で試してみてください★