



食育だより 新学期号

ご入園 ご進級おめでとうございます



2025年 4月 1日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

あゆのさとでは年2回「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちが出たよ」というがんばりカードを実施しています。今年度も取り組みとして、がんばりカードを2回実施する予定です。ご家庭のご協力をお願いします。

なぜ早く寝ないといけないの？



◎子どもの成長に大切な「成長ホルモン」が深い睡眠をとっている時

22時～2時頃に分泌されます。

◎この時間帯に深い睡眠をとるには19時～20時頃寝るのが理想です。

なぜ早く起きなければいけないの？



◎朝の太陽の光を浴びることによって

体内時計がリセットされて体が目覚めます。

なぜ朝ごはんをたべなければいけないの？



◎朝食は、一日元気に過ごすための源。脳にエネルギーを補給し、体の全ての機能を目覚めさせる役割を持っています。

◎朝食を食べないと園での活動に支障が出たり、イライラしやすくなることがあります。

なぜ朝うんちなの？



◎食後は排便しやすく、特に朝ごはんをしっかり食べた後にウンチが出やすいです。

朝快便だと、一日を元気に過ごせます。

◎学校へ行くと、学校で排便することを恥ずかしがったり、からかわれてしまうことがあります。また、がまんしてしまうと便秘につながってしまいます。

小学校入学までに、朝ウンチをしてから登園することを習慣づけしていきたいですね。



◎生活リズムを整えるには、乳幼児期からの生活習慣がとても大切です。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちのリズムで元気に登園しましょう。

食育の取り組みについて

- ・食べ物にはそれぞれの栄養や働きがあることを伝えるために園では「げんキッズ」を取り入れています。献立表も食材を色分けして記載していますのでご家庭でもお子さんと一緒に確認する時の参考にして下さい。
- ・食材に興味を持てるようにクラスで野菜を栽培・収穫し、クッキングを楽しみながら取り組んでいきます。
- ・保育参加や行事の時などには玄関の壁面に食育に関する掲示を行い保護者の方にも食に興味を持って頂き、共に食育に取り組んで行きたいと思っています。

