

入園・進級してひと月が経ち、子ども達は少しずつ新しい環境に慣れてきて、元気に園生活を送っています。朝、給食室に寄り今日の給食は何か聞いて、「今日の給食〇〇だって!」とお友達に伝えたり、お昼寝後に玄関に展示してあるおやつを見て、「今日のおやつ美味しそう!」と言っていたりと、食べることを楽しみに過ごしているようで、私たちも嬉しく感じています。

今月は長期休暇もあり、1日の生活リズムがくずれてしまいがちです。そこで今月の目標は…

## 正しいリズムを作ろう～生活・食事・体のトライアングル～

保育園では昼食、お昼寝など、毎日決まった時間に活動をしています。毎日同じ時間に活動することで自然と生活リズムが整えられます。

そして、1日の生活のスタートである朝ごはんは、1回の量があまり食べられない子どもにとって、大切な栄養源です。また、朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態ですが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切になります。お友達とたくさん活動できるように「毎日決まった時間」に「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけられるといいですね。

### 朝ごはんを食べる効果

- ①お腹を満たし、1日の活動源になる
- ②頭や体が目覚める
- ③脳に栄養がいき、働きを活発にする
- ④胃腸が刺激され、排便をよくする
- ⑤太りすぎを予防する



### カミカミメニュー

- 10日・24日(水) ごちそうきんぴら
- 17日・31日(水) れんこんサラダ  
かみかみ昆布

### 行事食

- 2日(火) 端午の節句 かしわ餅(幼児)
- 23日(火) 特別メニュー お昼はオムライス、  
おやつはお花のクッキーです

### 郷土料理

8日・22日(月) けの汁(青森県)

津軽地方の郷土料理で、お米が貴重だった時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたとされています。主な具材は大根や人参などの根菜、凍り豆腐や油揚げなどの豆製品で、本場では山菜も入れています。

11日・25日(木) ししじゅーしー(沖縄県)

沖縄の方言で“しし”は豚肉、“じゅーしー”は炊き込みご飯を表します。ラードを使用しているためこってりと濃厚な味わいになります。

### そらまめ豆知識

今月はおやつに旬のそらまめを提供します。そらまめは漢字で“空豆”もしくは“蚕豆”と書きます。さやが空に向かってつくことから空豆、蚕を飼う初夏に食べ、さやの形が蚕に似ていることから蚕豆という漢字になったとされています。



### 今月の給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
乳児	470Kcal	19.0g	14.3g	218mg	2.1mg	147μg	0.30mg	0.32mg	26mg	1.7g
幼児	551Kcal	22.8g	17.3g	250mg	2.4mg	177μg	0.36mg	0.37mg	27mg	2g