



# おおきくなーれ

朝ごはんをしっかり食べよう！

## 朝ごはんはなぜ大事？

人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要です。脳は寝ている間も昼間と同じように働いているので、日中きちんと活動できるようにするには、朝のうちに脳に栄養を送り届けなければなりません。

朝ごはんを食べると、体温が上昇して脳が覚醒するので、体が機敏に対応できるようになり、友達との遊びや、保育園での活動に集中できます。

食事・睡眠・便通など、からだのリズムを整えるためにも毎日の朝ごはんをしっかりと摂りましょう！脳のエネルギーとなるブドウ糖(糖質)を取ることがポイントです！

体内リズムが整いやすくなります。朝もスッキリ起きられるようになります。

集中力がアップし、イライラ防止の効果もあります。

## 良いことたくさん



内臓も刺激されるので、胃腸の働きが活発になり、お通じの出も良くなります。

体温が上がり、代謝アップ！肥満防止にもなります。

## 旬の食材たけのこ

春が旬のたけのこを美味しく食べよう！

ということで、4月16日の昼食で、たけのこご飯を提供しました。

立派なたけのこが届いたので、ひまわり組に見せに行きました。

たけのこの皮を1枚剥くたびに“きゃー大きい！”とテンションが上がって大盛り上がり。その後皮を触ってみたり、においをかいだりして“(皮が)紫色に見える！これも食べられるの？”“バナナみたいな色だね”と子ども達はいろいろな見方をしていました。



## お弁当の日

4月20日、ちゅうりっぷ組、さくら組、ひまわり組では、新しいクラスになって初めてのお弁当の日でした。クラスが変わっても、やっぱりお弁当の日は嬉しく、楽しいランチタイムになりました。

**5月のお弁当の日は  
5月20日(木)です！**

○食中毒を予防する観点から、野菜や果物以外の生もの(いくら、たらこ等)を入れないでください。

○お菓子やゼリー、ヨーグルト、プリン、レトルトカレーなどは入れないようにしましょう。

○飲み物は園から牛乳かお茶が出ます。

(※6~9月は高温多湿により食中毒が発生しやすい時期なので、安全を守るために「お弁当の日」がありません)



## 5月5日はこどもの日

こどもの日メニュー

5月5日はこどもの日です。ゴールデンウィークのため、保育園では少し早いです。4月27日にこいのぼりランチを提供しました。



こどもの日にこいのぼりを立てるのは、鯉を出世の象徴とする、中国の考えが伝わったものです。日本では“鯉のように元気に育ち、立派な大人になるように”という願いが込められるようになりました。また、こどもの日の祝い菓子として、関東ではかしわ餅が多く食べられますが、関西では「ちまき」、鹿児島県では「灰汁(あくまき)」を食べるそうです。



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！