

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和7年5月号 中山保育園



爽やかな5月の風に吹かれ青空の下、気持ちよさそうに泳いでいる園庭のこいのぼりの下で子どもたちも元気いっぱいに遊んでいます。新生活で食欲が落ちがちな時期ですが、今年はどのクラスも給食をよく食べ、元気もりもりです。

幼児期から朝食習慣を身につけましょう

朝食は、1日をスタートさせるために大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで生活リズムを整える役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動できる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよく噛んで胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

☆どんな朝食にする？

朝は食欲がない子どももいます。そのような時は温かい汁ものだけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何か食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁ものは体温を上げ水分補給にもなります。

☆一緒に食べる

朝は保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食と一緒に食べることで子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。」

「たのしくたべようニュース4月号より」

時間のない朝、夜多めにスープを作り、朝に卵を加える、おにぎりにチーズやソーセージを混ぜタンパク質を補給する等もおすすすめです。



野菜の苗を植えました！



今年も畑で沢山の野菜を育てていきます。

ひよこ組 トマト、里芋

ぺんぎん組 かぼちゃ、パプリカ

りす組 ピーマン、人参

うさぎ組 枝豆、きゅうり

きりん組 なす、ズッキーニ

この他、じゃがいも、さつまいもも育てます。収穫した野菜でのクッキング活動も予定しています。お楽しみに！



3年目で今年はりっぱなアスパラガスが沢山採れています。ゆでアスパラ、アスパラのチーズ焼き、アスパラのベーコン巻きでおいしくいただきました。ベーコン巻きが一番人気でした！



給食より

こどもの日お祝い会献立



- ・カレーライス
- ・鶏の唐揚げ
- ・ピクルス
- ・コンソメスープ
- ・こいのぼりバナナ

おにぎりがかわいくてなかなかくずせない子がいました



おやつは「こいのぼりサンド」でした☆