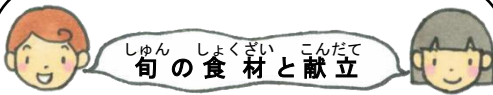


がつしょくいく 4月食育だより

2025年4月あいせん保育園



●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、サラダやスープとして登場します。



●五平餅（長野県）

炭火で香ばしく焼き上げた米団子にくるみやごまを作った特製のタレを塗り込んだその味わいは、素朴ながら奥深い風味があります。

●マーラーカオ（中国）

風味がカステラにも似た、丸い「中国発祥の蒸しパン」のことでふんわりとした食感で、優しく素朴な甘さでほんのりと香ばしい醤油の風味が感じられるのが、特徴です。

生活リズムを整えて元気に過ごそう

御入園、御進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。

保育園に慣れて元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。無理せずに行ける範囲で習慣化をすすめていきましょう。3つのポイントを紹介します。

◎朝ごはんは「目覚ましスイッチ」1日を元気にスタート！



- 朝ごはんを食べることで体温が上昇し体が目覚め、1日のリズムが整いやすくなります。例えば、朝7時に起きたら7時半には朝食をとる習慣を作りましょう。
- 朝ごはんメニューをパターン化したり、前の晩にメニューを決めたりしておくことで朝の準備がスムーズになります。

◎早寝・早起きの習慣をつけよう

大人の生活に合わせて、遅くまで起きている習慣がついた場合は早めに起こすことから始めましょう。

- 子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜、寝ている間に分泌されます。
- 成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいですね。



◎お休みの日も生活リズムを大切に

- 保育園がお休みの日も、保育園の日と変わらない生活リズム（食事・睡眠）にしてあげると心地よく過ごせます。
- 1日3食の食事時間を決めると、体のリズムが整い消化・吸収がよくなります。