



新年度がスタートし、1か月が経ちました。そろそろ園生活に慣れてきたと同時に、疲れが見えてくる子も出てくる時です。生活リズムが乱れないように規則正しい生活を送ることで、元気に1日を過ごすことができます。早寝、早起き、朝ごはんを心がけてみてくださいね。



朝ごはんてエネルギーをしっかり補給

- 朝ごはんの重要性…乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が大人の2～3倍です。しかし、子どもの胃は小さく、咀嚼や消化機能が未熟なので、一度にたくさんの食事を摂ることが難しいので、1回1回の食事がとても大切です。
- 3食の栄養バランス…朝ごはんは、昼や夜のごはんと比べて軽くなりがちですが、理想はたんぱく源も含めしっかり食べてほしいところです。
朝、昼、夜を同じくらいの量にしておやつをプラスしましょう。
- 食べて欲しい食材…①炭水化物（体温を上げ、活動の源になります）
②タンパク質（体をつくる源で、子どもの成長には必要です）
③ビタミン・ミネラル（体の調子を整え、免疫力を上げます）



「5月5日は子どもの日」

「子どもの日」は、1948年に制定された国民の祝日のひとつです。その趣旨は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」というもののようです。5月5日は、季節の変わり目を表す五節句の一つ「端午の節句（菖蒲の節句）」として、厄払いや無病息災の祈願、男の子の健やかな成長を祝う日とされていました。また、子どもの日に食べる柏餅に使われている柏は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途絶えずに子孫が繁栄する」という意味が込められた縁起の良い食べ物です。是非、ご家族でご賞味くださいね。

