



早寝・早起き・朝ごはん



入園・進級から1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。連休明けには疲れが出てくることもあります。生活のリズムを崩さないようにし、毎日元気に通ってきてくださいね！



朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。

おなかを空かして朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする（体を動かす）。

その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする（朝まで食べ物を胃に残さない）。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2025年5月号食育だよりから引用

お弁当についてのお願い（誤嚥・窒息予防など）

遠足の楽しみのひとつは、お弁当の時間です。しかし、保育所で食べる給食とは異なり、遠足ではついはいしゃぎすぎてしまうことがあり、のどに詰まらせてしまうなど、思わぬ危険が伴う場合があります。子どもたちが安心して楽しく食事ができるよう、次の点にご協力ください。

- 丸いもの（ミニトマト、ブドウ、球状のチーズ、うずらの卵など）は、避けていただくか、縦4つ切りにしましょう
- 好きなものや食べ慣れているものが良いでしょう
- おにぎりやサンドイッチなど手でつかんで食べられるもの、おかずなども一口大の大きさにカットすると食べやすいです
- つまようじ、ピック類は誤って口に入れて事故につながる危険がありますので、使用はお控えください

※ 誤嚥とは…食べ物や飲み物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺へ入ってしまうこと

★ 遠足の詳しい内容は、各保育所のおたより等をご覧ください。



食育クイズ



春に収穫されるじゃがいもを何と呼ぶでしょう？

- ① 春じゃが ② 新じゃが ③ 桜じゃが



② 新じゃが

みずみずしく皮が薄い新じゃが。皮ごと食べられるので、食物繊維やビタミンCなど、栄養がしっかりとれます。



北海道お米・牛乳子育て応援事業

子育て世帯に、お米・牛乳の商品券などが支給されます。詳細はホームページをご確認ください。
申請期限 6月30日(月)

