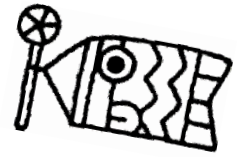




# あさか食育だより



令和3年5月

木々の緑が美しく、清々しい季節になりました。慌しくはじまった新年度も、ひと月が過ぎました。暖かくなって過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしましょう！

## 生活リズムを整えましょう

### 朝ごはんを食べましょう！



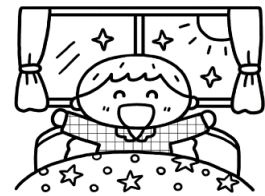
朝ごはんは、一日のはじめに、とても重要です。朝ごはんを食べることで、脳や身体が目覚め、活動できる状態になります。

朝ごはんを食べることで、朝の排便を促す効果もあります。

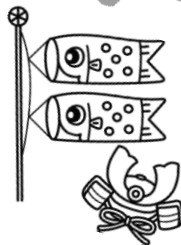
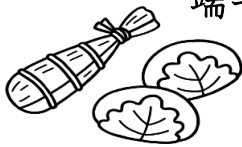


### 十分な睡眠をとりましょう！

睡眠時間の目安は、1～3歳児は、昼寝と合わせて12時間程度、3～5歳児は、11時間程度が最適な睡眠時間の目安といわれています。



たんご せつ  
端午の節句



5月5日は『端午の節句』です。  
端午の節句には、柏餅やちまきを食べます。柏餅を包んでいる柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。子どもの健やかな成長を祝いましょう。

### くりかえしの献立

献立は、同じ献立を2回実施するようにしています。

食べ慣れない食材やメニューも、1回目は食べられなくても、2回目は味や見た目に慣れ、食べられるようにという目的があります。また、調理や提供方法の工夫もしています。

