

# 5月 給食たより



令和5年 5月号

ふかやひがし幼稚園、ふかや幼稚園、ふかやにし幼稚園  
ふじさわ幼稚園、さくらが丘幼稚園、かみしばにし幼稚園

4月の入園・進級から1カ月が過ぎました。園児たちも緊張がとけ、先生やお友達との生活に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。5月は天気が安定し、過ごしやすくなってきますが、新しい環境での疲れも出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるようこころがけましょう。



## しっかり食べよう！朝ごはん



わたしたちの体は、寝ている間にもさまざまな器官が働いていて、体内に蓄えられたエネルギーは常に消費されています。朝起きると、体温や血糖値が下がっていますが、朝ごはんを食べることで胃や脳が刺激されて全身が目覚め、午前中に元気いっぱい遊ぶためのエネルギーが確保できます。

## 朝ごはんをたべると こんないいことが！



### ★正しい生活のリズムをつけることができる

生活のリズムを整えることは、健康な体づくりに大切です。

### ★体温を上げる

朝ごはんを食べることで体温があがり、体が活動する準備を始めることができます。

### ★体や脳にエネルギーを送る

脳や体へエネルギーを送ることで、午前中元気に活動できます。

### ★朝のトイレでおなかすっきり！

胃や腸が刺激され、便通をよくしてくれます。



## 熱中症に 注意！



これからだんだん暑い日が増えてきます。上手に水分補給をして熱中症を防ぎましょう。



## 1日8回以上を目安に、こまめな水分補給を

- ① おはよ目の目覚めのとき・・・寝汗をいっぱいいたら水分補給をしましょう。
- ② 朝食のとき・・・消化を助ける働きもあります。
- ③ 午前中遊んだとき・・・室内で遊んだときも忘れずに。
- ④ 昼食のとき・・・栄養の吸収をスムーズにします。
- ⑤ おやつのとき・・・水分補給もしてリフレッシュできます。
- ⑥ 夕食のとき・・・食べすぎ防止にもなります。
- ⑦ お風呂に入る前に・・・お風呂も汗をかくので入る前がおすすめです。
- ⑧ おやすみ前に・・・寝る1時間前くらいに水分補給を。寝る前にトイレに行きましょう。

いつもの水分補給には、**水**や**お茶**がおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多いので、摂りすぎに注意しましょう。たくさん遊んだあとは特に意識して水分補給をするようにしましょう。



5月5日は男の子の健やかな成長を願う、「端午の節句」子どもの日です。大きく育ててほしいという願いをこめて、かぶとやこいのぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べます。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、「家系が絶えない」＝「子孫繁栄」と結びつき、柏の葉でまいた柏餅は縁起がよい食べ物となりました。

