



# 給食だより



新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。子どもたちも園での新しい生活に慣れてくる頃です。ですが楽しいゴールデンウィークで生活リズムが崩れがちになり食欲が落ちることも…。食欲が落ちると今度は体調を崩すことにも繋がります。ゴールデンウィークを楽しみながら、睡眠・食事・排便などの生活リズムをなるべく崩さないように気を付けましょう！

## 早寝・早起き・朝ごはん

### 実践のポイント



**早寝** 夜8～9時には  
布団に入るのが理想的！



**早起き**  
朝6時に起床し  
太陽の光で体内時計  
をリセット！



### 朝ごはん



ご飯・パン等の炭水化物、  
納豆・卵等のたんぱく質  
野菜スープや味噌汁等の  
ビタミン・ミネラルを組み合わせ、  
栄養バランスを意識する！



### 早寝・早起き・朝ごはんのメリット

- 生活リズムの安定
- 集中力・学力・体力向上
- 成長の促進
- ストレス軽減



## 端午の節句



5月5日は『端午の節句』  
男子の成長をお祝い

### 柏餅

新しい芽が出るまで  
古い葉を落とさない「柏」を  
跡継ぎが絶えない縁起物としたそう！



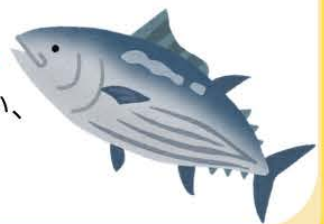
### たけのこ

端午の節句の頃に旬を迎える！  
『竹のようにまっすぐ元気に  
育ってほしい』という願い！



### カツオや出世魚

男子の将来の活躍を願い、  
”勝男”になぞらえている！



### 桜パン

桜の花びらの形をした  
手作りパンです！  
焼いたら綺麗なピンクが  
どっかにいきました…

