

2024年
4月

給食だより

明星っ子こども園

御入園・御進級おめでとうございます

暖かい陽気と共に、桜もきれいに咲き始めました。いよいよ新年度がスタートです。ドキドキ・ワクワクしながら迎えた4月。ちょっぴり緊張した様子の子どもたちですが、新年度も元気いっぱい毎日を過ごしてほしいと思います。給食室も子どもたちとたくさん関わりながら安全でおいしい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境作りをしたいと思っています。今年度もよろしくお祈りします。

朝ご飯で元気にスタート！

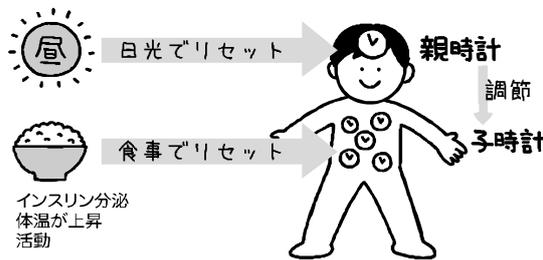
朝ご飯には、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ご飯から1日をスタートさせることを心がけましょう。

★朝ごはんて体内時計を整える

通常、人間は、昼間は覚醒状態にあり、夜間は睡眠状態にあります。この約24時間周期で繰り返される睡眠覚醒リズムのことを「体内時計」と呼びます。この「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激で、毎日リセットされています。そして、「体内時計」には、「朝の光」で調整されている親時計(脳)と、親時計からの指令を受けて間接的に同調している子時計(皮膚・内臓・免疫細胞など)があります。子時計の中には、腸や肝臓などの消化系の細胞が含まれており、食事は子時計の時刻調整に影響を与えています。つまり、朝ご飯は、子どもにとって必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられていま

明星っ子こども園の 給食では...

- ・ごはんが中心の和食の献立作りを心がけています。
- ・各月のお誕生会では、お祝いメニュー、翌日のおやつにお楽しみケーキがです。
- ・野菜やお肉、お米、牛乳など安心安全な食材を仕入れています。
- ・既製品、化学調味料は極力使用せず、出汁は毎日1からとっています。
- ・出汁や素材の味を大切に、優しい味を心がけています。
- ・離乳食は1人1人の月齢や発達に合わせて進み方も対応しています。



★体内時計が乱れる原因

体内時計は、覚醒と睡眠のリズムなので、この時計が乱れることで、なかなか寝付けない、朝起きられない、朝ご飯を食べることができない、そして、日中もボーっとして元気に活動することができないといった状況が生まれます。その原因としては、最近では、夜寝る前に見るスマートフォンなどのブルーライトが大きな問題となっています。また、夕食が遅すぎて、胃腸が活発に動いている状態で眠りにつきにくい、朝ごはんをおいしく食べることができないといった、夜型の生活になってしまうといったこともあります。

★健康生活チェック

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日でも寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る時は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする