



新年度がスタートしました。子どもたちにとっては、お部屋の移動や新しい担任の先生・お友達など新しい環境に慣れることで精いっぱいだと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、人気のメニューを多く取り入れました。お子さまの食についての悩みや質問などありましたら、いつでもお声がけください。今年度もどうぞよろしく願いいたします。

早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜に脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できるような状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

早く寝るためのポイント

- ① 早く起きて、体を動かす。
- ② 暗く静な部屋で就寝する。
テレビやスマートフォンなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝つきのサイクルをつくる。



甘くて軟らかい春キャベツをたっぷり食べられる一品です。レモンのさわやかな風味がポイントです！

野菜を食べよう！レシピ

キャベツのおかか和え

材料（幼児4人分）

キャベツ	150g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g	レモン汁	小さじ1/2
かつお節	1パック（2～3g）	砂糖	小さじ1

作り方

- ① キャベツを2cm角、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、1分ほどゆでたらキャベツを加える。
- ③ キャベツがしんなりしたらザルにあげ、冷水で冷ます。
- ④ ③の水気を絞り、かつお節、調味料と和える。

ポイント★ ④で水気を絞るときは絞りすぎに注意します。
味が薄い場合は、塩を加えて調整してください。

