



2024年5月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



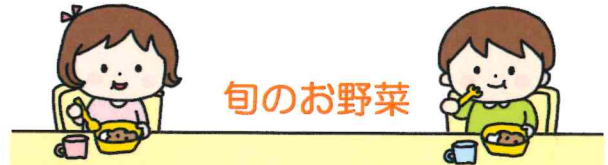
園長 蒔 英朗

新年度がスタートして、あっという間に一ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？それと同時に、疲れが出てくる頃でもあります。子ども達の健やかな健康の為には、規則正しい生活習慣が大切です。今回は「生活リズム」についてお伝えします。

お知らせ



- ・未満児参観日：5月11日（土）
- ・お弁当の日：5月15日（水）
※おやつは園での提供になります。
- ・お誕生日会：5月31日（金）



旬のお野菜

<そらまめ>

マメ科の植物で大豆やインゲン豆などと並び6大食用豆と呼ばれています。そらまめという名前は重力とは反対にさやが空に向かって実る事から名付けられたといわれています。主な栄養素はタンパク質で他にもビタミンB1、B2、食物繊維など豊富に含まれています。

はやね・はやおき・あさごはん～それぞれの役割～

早寝→

眠っている間に体を成長させたり、記憶の整理をしたりなどを行っています。必要時間は1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は11～13時間といわれています。睡眠時間が足りないと学習したことや体験したことが記憶に残りにくくなります。

早起き→

早起きをすると、1日のリズムが整いやすくなります。朝ごはんもゆっくりとした気持ちで食べる事ができます。

朝ごはん→

朝起きた時はエネルギーが足りていない状態です。しっかりと体や脳を動かすためには、朝ごはんなどでエネルギーなど様々な栄養素を補給する必要があります。また朝ごはんを食べる事で大腸などが動き出し内臓目覚め、朝の排便習慣に繋がります。

★朝ごはんを食べたい食品

- ①ごはんやパン：脳と体のエネルギーのもとになります。
- ②大豆製品、卵、乳製品、肉：筋肉や骨、血液のもとになります。
- ③野菜や果物：体の調子を整える！いいうんちを作る！

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

