

# すこやかだより 5月

春の温かさから、初夏の暑さも感じられるようになってきました。こどもたちは新しい環境にも慣れて、給食でもおかわりしたりと食欲旺盛な姿も見られます♪ただ、季節の変わり目、体を壊しやすい時期でもあるので、表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気を付けてあげましょう。

## 寝不足を解消して朝ごはんスタート!

年長さんのすこやかタイムで、食べ物の働きや朝ごはんのお話をしました! そんな中、朝ごはんを食べ忘れたという子もちらほら・・さらに、夜の就寝時間を聞いたところ10時過ぎの子も4~5人いてびっくり! 今、こどもの睡眠不足が問題になっていて、睡眠不足による朝寝坊が朝食欠食にもつながっていることが多いようです。まずは十分な睡眠がとれているか家庭でも振り返って、朝ごはんを食べられる時間を作ってくださいね!

## 脳・体・心の発達のためには寝不足を解消しよう!

### こどもの睡眠10か条

- ① 早起きして日光をあびる
- ② 朝食をちゃんと食べる
- ③ 屋外でしっかり遊ぶ
- ④ 昼寝は短く、午後3時までに
- ⑤ 夕食は就寝2~3時間前までに
- ⑥ テレビやゲームは就寝1時間までに
- ⑦ 入浴は就寝1~2時間前までに
- ⑧ 夜は明るい場所での活動を避ける
- ⑨ 寝室は暗めにする
- ⑩ 午後9時~9時半には寝る



どれだけできていますか?

甘いパンだけじゃなくおかずも食べようね♪

体を動かそう!!

幼児期は10時間睡眠を!

残り物の野菜たちが畑の肥料になる絵本です!

まずは畑の草むしり! きれいにするぞ~!

よいしょ~!!

昨年度に続いて2回目の団子作り♪ 春の山草よもぎを摘んで集めるところからスタートです♪

よもぎゲット!!

裏が白いのがポイント! たくさん採れたよ!

## キッズ食育活動記 ~あさがお畑作活動~ <畑の土作り>



これはにんじんの皮かな?

給食で残った野菜や果物の皮などをはさみでチョキチョキ..

手作り肥料を畑にパラパラ♪ おいしい野菜ができる土になってね♡

<食育のねらい> いのちの育ちと食

年長さんが夏野菜を育てる畑の準備を始めました! まずは給食の食材で肥料作り! あさがお保育園のSDGsです♪

## キッズ食育活動記 ~さくらクッキング~ <よもぎ白玉団子>



コロコロコロ

団子を丸めるのは上手になったよ!

きなこ団子で味見タイム♡

団子を茹でて浮いたらすくうよ!

<食育のねらい> 料理と食

パクッ!!