

きゅうしょくだより

令和6年 5月号
南水元いろは保育園



新しい生活にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思います。
環境が変わり疲れが出てくる時期なので、生活リズムを整え早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう！

こどもの日

5月5日は子どもの日で「端午(たんご)の節句」でもあります。

もともとこの日は端午の節句で、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。しかし1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

そのため本来は男の子のための日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いし、お母さんに感謝する日になりました。子供の成長を願い、母子ともに健やかに暮らせるように、という思いが込められた祝日です。

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅、草餅があります。

ちまきは、中国由来の風習で、無病息災の縁起物として食べられるようになりました。

柏餅は、日本独自の風習で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから

「家計が絶えない」と言われている縁起物です。

草餅は、ヨモギには邪気や病魔を追い払う力があると信じられていたことから、

縁起物として親しまれるようになりました。

これまでに紹介した縁起物以外に、地域ならではの食べ物もあります。

北海道では、白と黒、もしくは白と茶色の二色が入り混じった「べこ餅」、

新潟では、ヨモギ団子にあんこを詰めて笹の葉で巻いた「笹団子」、

山形では、もち米を笹の葉で巻いて煮た「笹巻き」、

鹿児島では灰汁で炊いたもち米を竹の皮などに包んだ「あくまき」と、ちまきによく似た食べ物が親しまれています。

早寝早起き朝ごはん

昔から、「寝る子は育つ」と言われていますが、**睡眠**には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。子どもの成長に必要なホルモンは、寝ているときにたくさん分泌されるため、しっかり睡眠ができる環境づくりが大切です。

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計をリセットして、日中活動するスイッチを入れてくれます。頭がスッキリと目覚め、集中力があがり、活動に適した体になります。

朝ごはんを食べると消化管が筋肉運動を始め、それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーや必要な栄養素が不足した状態です。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

午前中から元気に活動するために、ご家庭での生活リズムを見直してみてください♪

