

# ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和6年5月号 中山保育園



青空の下、気持ちよさそうに泳いでいる園庭のこいのぼりのしたで子どもたちも元気いっぱい遊んでいます。きりん組さんの「たけのこの皮むきをお手伝い」から今年度のクッキング活動もスタートしました。楽しみながら食への興味・関心につながるように様々な活動をお手伝いしていきたいと思ひます。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましよう

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、夜は脳と身体を休める「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。

### 早く寝るためのポイント

- ① 早く起きて、身体をよく動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。  
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。



### 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。

「こどもの栄養4月号より」

忙しい朝、きちんとした朝食を準備することは大変です。前日の夜多めにスープを作る、レンジで作る蒸し野菜や、チーズ、ハムなどのたんぱく質を加えたトースト等簡単に作れるもので無理なく準備できるものが多いですね。



## 給食より

### こどもの日お祝い会献立



- ・カレーライス
- ・鶏の唐揚げ
- ・コールスローサラダ
- ・コンソメスープ
- ・こいのぼりバナナ

「かわいすぎるー」となかなかおにぎりを崩して食べれない子もいましたよ。

### たけのこごはん



きりん組さんに皮むきのお手伝いをしてもらったたけのこで「たけのこごはん」をおやつに出しました。旬の味、「おいしい」と食べてくれました。

おやつはこいのぼりサンドでした



## 野菜の苗を植えました！

今年も畑で沢山の野菜を育てていきます。

- ひよこ組 中玉トマト、里芋
- ぺんぎん組 枝豆、なす
- りす組 きゅうり、なす
- うさぎ組 ピーマン、スナップエンドウ
- きりん組 おくら、きゅうり、人参、大根、ブロッコリー



この他、以上児でじゃがいも、さつまいもも育てます。収穫した野菜でのクッキング活動も予定しています。お楽しみに！



バケツを被せ、「ホワイトアスパラガス」になりました。

一昨年から育てているアスパラガス、4月に入りぐんぐん生長し、数回収穫しました。採れたての味をおいしくいただきました。

