

給食だより

令和8年1月
五日市すみれこども園

あけまして
おめでとう
ございます

子どもたちの元気な声やあいさつとともに、
新しい年がスタートしました。

本年もよろしく
お願い申し上げます

今年度も残りわずかですが、色々な食育や行事食を
楽しんでもらえるよう頑張ります。

春の七草(七草がゆ)

1月7日は1年の最初の節句である「人日の節句」に七草がゆを食べます。七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。

もう1つはお正月でおせちやお餅などたくさん食べて胃が疲れ気味です。そんな胃を休めるために優しいお粥がちょうど良いとされています。

七草には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろが入っています。お粥の味付けが苦手な子は、雑炊やすまし汁にして食べるのもよいでしょう。



生活リズムをもどそう！

生活リズムを整えると3つの良いことがあります。

- ① **集中力が育つ**：集中力を高めたり感情をコントロールするホルモン「セロトニン」は、ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びることで分泌が増えます。
- ② **抵抗力がつく**：夜、真っ暗な部屋で静かに眠っていると、「メラトニン」というホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症などの抵抗力を高める働きがあるので、ぐっすり良い睡眠をとれている子は病気になりにくい傾向にあります。
- ③ **自己肯定感が育つ**：人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験した事がインプットされ、自分のものになっていくのです。これによって「やったことがあるから出来る」という自信を持ち自己肯定感が高まります。



生活リズムを整えるコツは？

★早く起きることから始めるのが良いでしょう。早く寝るより早く起きるほうが身体にとっては簡単なのです。いつもより30分早く起きる事から始めてみましょう。

★夕食作りは頑張らない日があっても良いでしょう。大人は1日の食事のメインが夜のイメージにありますが、子どもはそうでもないのです。夕食後は寝るだけになるので手早く食べられる消化の良いもので十分です。その分昼食がメインと意識してバランスの良い食事を心がけましょう。