



## 令和6年5月キッズだよ!

入園・進級して約1ヶ月が経ち、子供たちも新しい生活に慣れてきたようです。給食には「苦手なもの」「食べにくいけど体にいいもの」など、色々な食材があります。身近な担任の先生や友達と食べる中で「少しだけ食べてみようかな・・・」という気持ちになる様に声掛けや食べやすい環境づくりをして見守っていきたいと思います。



### 5月献立のポイント

- \*環境に早く慣れるように子供たちが好きな物や食べやすい献立を多く取り入れています
- \*5月8日ゴーヤの日と12日アセロラの日は献立に取り入れています。
- \*もずく・アーサ・人参など旬の食材を使った献立を取り入れています。

### 今月のおすすめレシピ～ (作り方) 8個分



#### カップケーキ

生クリーム 140cc

卵 2個

三温糖 120g

・薄力粉 160g

・ベーキングパウダー 小さじ2/1

① 材料を常温に戻しておく。

② 卵と三温糖を泡立て器でモッタリするまで混ぜる。

③ ②に生クリームを2回に分けてよく混ぜる。

④ 振るいかけた薄力粉とベーキングパウダーを③にササッと混ぜて

カップに入れて予熱したオーブン 180℃20分!

**\*色々トッピングしてお子さんと一緒に楽しんでくださいね!**

### 出来ることから始めてみよう 幼児期からの習慣が大切です

**早寝** . . . . . 睡眠には子供たちの体を成長させるとともに頭を良くする働きがあります。

**早起き** . . . . . 朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります!

**朝ごはん** . . . . . 毎日食べている方が学力調査の平均正答率や体力測定の合計点が高い傾向。

※生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

☆科学的にも証明されています。

#### 睡眠の効果

「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のほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

#### 朝の光の効果

朝の光を浴びると脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。そのため頭がスッキリと目覚め、集中力が上がり、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

#### 朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖で、体は寝ている間もエネルギーを使っていて、朝には必要な栄養素が不足した状態です。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。しかし、ドリンクやゼリーなどではなく、口内に食べ物が入り「よく噛んで食べること」。それが胃に送られ腸が動き始めて内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります