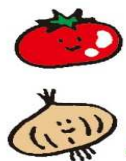


5月



みちのこ保育園

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。園での生活にも慣れてきたようで、幼児組さんを中心に給食室に遊びに来てくれるお友達が増えてきました。今日の給食なあにー？と聞きに来てくれたり、きのこ食べられたよ！や、今日のおやつ美味しかった！など報告に来てくれます。給食やおやつを楽しんでいる姿がみられてわたしたちはとても嬉しいです。

一方、疲れも少したまってくる頃でもあり、体調を崩すこともあると思います。今月は大型連休もありますので、体調管理に気をつけて十分な睡眠をとり元気に登園しましょう。

早寝早起き朝ごはん

元気な身体をつくる為に、生活を見直して生活リズムを整えましょう☆

- ① 早寝のポイント
寝る時間の2時間前になったら、テレビやゲームなどの強い光を消す・寝室に移動する・絵本を読むなど同じ時間に同じサイクルを繰り返して、脳に眠たくなるサイクルをつくりましょう！
液晶画面などの強い光は、入眠を促すメラトニンの分泌を妨げてしまいます。
- ② 早起きのポイント
朝の光には体内時計を整えてくれる役割があると同時に心のバランスも整えてくれます。
朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう！
- ③ 朝ごはんのポイント
脳は寝ている間にも働いているので、朝ご飯でブドウ糖（炭水化物）を補いましょう！
しっかり噛むことで脳も活性化され、朝の排便にもつながります。



かしわ餅



中国が発祥の端午の節句ですが、定番の「かしわ餅」は日本独自のもの。

かしわ餅を包む柏は昔から神聖な木とされていたことや、落葉樹であるにも関わらず、秋に葉が枯れても翌年の春に新芽が芽吹くまで葉が落ちないことから、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、縁起のいい食べ物として食べられるようになりました。

☆ラディッシュを食べてみました☆

らいおん組さんが自分たちで収穫したラディッシュを給食室に見せに来てくれました。

ひとつひとつ大きさや形が異なるのを見て、これは長細いよ～！こっちは小さい！赤と緑で何だかさくらんぼみたい！など感じたことを教えてくださいました。

ラディッシュは成長速度が速く1ヵ月ほどで収穫出来ることから、別名「二十日大根」とも呼ばれています。

丸い根の赤い部分にはシアスターゼというデンプン分解酵素やビタミンCが含まれています。葉の部分には、ビタミンEやC、カリウム、カルシウム、β-カロテンを多く含んでいます。

収穫したラディッシュは葉も食べられるので、サッと塩ゆでして食べました。