

# 給食だより

令和7年度

5月

鶴ヶ谷  
はぐくみ保育園

入園、進級からひと月がたちました。少しずつ新しい生活やステップアップした給食にもだんだんと慣れてきているようです。昨年度から変わらずにおかわりをたくさんしてくれる子ども達が多く、嬉しい限りです。集団生活が始まるとどうしても避けられないのが感染症です。万が一感染した時の対応としては、食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復が見えてきたら、消化の良いうどんやおかゆ等から食べ始めると良いと思います。疲れがたまりがちなこの時期、十分な休息とバランスのとれた食事ですぐに元気に過ごせたらと思います。今月は、生活リズムを作る標語「早寝早起きあさごはん」についてまとめてみました。参考にしてみてください。

## 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスの良い食事、十分な休養と睡眠が大切です。リズムのとれた生活習慣を身につけていくためには、環境を整えるとともに大人(家族)の協力が必要となります。家族みんなで、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてみましょう。

### ・朝ごはんを食べると得られる効果



### ・早寝・早起き

毎日決まった時間に寝ることを続けて、朝食を食べる30分前には起きるようにしましょう。睡眠は、疲れを取るというだけでなく、脳、特に大脳(物事を考えたり、言葉を話す働きを持つ)を休ませるという積極的な意味もあります。

朝ごはんを食べないと、体温が上がらず、疲労感や体調低下の原因になります。また、肥満や便秘の症状を引き起こす一因となりやすいです。

### こどもにおける年齢別の推奨睡眠時間

1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間
小学生	9～12時間

睡眠時間に関する調査に基づき、睡眠研究者が各成長時期における心身機能の回復や成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています。夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点からこの時間を確保することを推奨されているそうです。

※参考文献:健康づくりのための睡眠ガイドライン2023より