

給食だより

4

令和2年4月6日
城北アソカ保育園

今月のテーマ 食前・食後のことばを唱和しておいしくいただきます。
今月の目標 保育園の給食に慣れ、楽しい雰囲気食べる。

新しい年度が始まります
ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。
生活リズムを整えて登園しましょう

『早寝、早起き、朝ごはん』はできていますか？規則正しい生活リズムを作ることで脳の動きが活発になり、五感で受けた刺激を脳が処理して様々な事を学んで成長していきます。睡眠不足だと脳は働きません。毎日を生き生きと過ごしていくためにも、しっかり睡眠をとりましょう！！

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	けんちんじる あまずあえ	ぎゅうにゅうもち	黒棒
2	木	さかなのマヨやき ピーナツあえ	ジャムサンド	ふかし芋
3	金	なのはなにくだんご マカロニサラダ はるさめスープ	ピーチケーキ	ウエハース
4	土	進級式		
6	月	カレー ゆかりあえ	カルピスゼリー・おかし	ホットケーキ
7	火	さわらのさいきょうやき カミカミサラダ	りんご・枝豆	リッツ
8	水	ぶたじる ごまあえ	ウィンナーパン	胡瓜スティック
9	木	インディアンフィッシュ すきやきふうに	おからのココアボール	かりんとう
10	金	ぶたのみそづけやき ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	コーンフレーク	いちごヨーグルト
11	土	おこのみやき わかめスープ くだもの		
13	月	さかなのオーロラソースかけ すみそあえ かきたまじる	たけのごはん	オレンジ
14	火	シチュー ひじきに	いちごむしパン	ビスケット
15	水	オムレツ ごまあえ	おふのラスク	フルーチェ
16	木	しょうじんりょうり みそしる	フルーツヨーグルト	せんべい
17	金	さかなのあんかけ きりぼしのサラダ	あげもち	チーズサンド
18	土	おやこうどん おかかあえ くだもの		
20	月	さかなのタルタルソース きんぴら	フルーツしらたま	カステラ
21	火	誕生会なのはなごはん チキンカツ ナポリタン スープ	おやゆびひめサンド	卵ボーロ
22	水	とうふハンバーグ グラッセ かぼちゃサラダ	チーズサブレ	バナナ
23	木	ビーフシチュー ちゅうかあえ	フレンチトースト	ゼリー
24	金	遠足※手作りお弁当※	おかし	チーズ
25	土	やきそば くだもの		
27	月	とうにゅうこそでだんごじる なっとうあえ	あべかわ	りんご
28	火	さかなのムニエル フレンチサラダ コーンスープ	マドレーヌ	ふかし芋
29	水	昭和の日		
30	木	ちくぜんに すのもの	にまめ	白い風船

知っておこう！子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかったな周期で動き始めてしまいます。

夜更かしがいけない5つのワケ

- ★ 睡眠不足になる**
睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。
- ★ 感情コントロールが困難になる**
慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。
- ★ 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に**
朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれ、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。
- ★ 食生活が乱れる**
遅くまで起きていると、朝食がなくなり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にも食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすくなり、肥満の原因にもなります。
- ★ メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる**
メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。寝気を促すリズム調整作用も考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをするなど、いつも明るい所にいる状態になると、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

21日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。土曜日は箸と水筒だけ持ってきてください。献立は変更になる場合があります。