



# 食育だより

# 5 がつ

令和 7 年 5 月 まゆみの里保育園

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から 1 ヶ月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあるので、生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。



## こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。

## 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。食育のいっそうの定着を図るため、「食育推進基本計画」によって定められました。「食」に対して興味や関心を持てるように園でも三色食品群について子ども達と学び、取り組んでいきます。おうちでも、食事の用意をいっしょにしたり、食べ物について会話を楽しんだりして過してみてくださいね。

## 食の知恵袋

### 朝ごはんで生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。おなかを空かして朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみましょう。

| 朝起きたとき                       | その他                     |
|------------------------------|-------------------------|
| • 太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。          | • 前日の夕食の時間が遅くならないようにする。 |
| • 水分を摂って、胃腸の働きを促す。           | (朝まで食べ物を胃に残さない)         |
| • 余裕があったら朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする。 | • 甘い物の食べ過ぎに気を付ける。       |

## ★今月のおすすめおやつ★

### ～マシュマロクッキー～

＜材料＞ ＊一人分の量です。

- マシュマロ 1 個
- ビスケット（ハーベスト） 2 枚

＜作り方＞

- ① ビスケット一枚の上にマシュマロを乗せる。
- ② 電子レンジに入れ、マシュマロが膨らむ程度に温める。
- ③ 少し溶けたマシュマロの上にもう一枚のビスケットを乗せて完成。

**子ども達に人気のおやつです。  
手軽にできるので、ぜひおうちでも  
作ってみてください♪**

