

令和7年2月6日

第5保育所 年長組 保護者 様

春日部市給食センター 食育担当

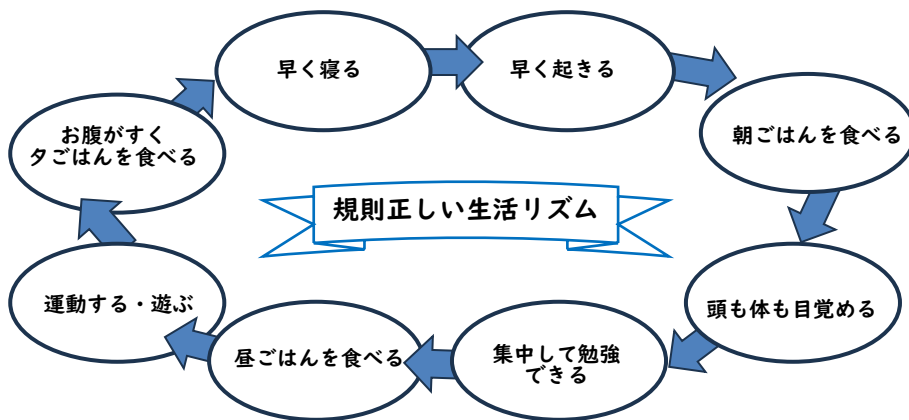
春寒の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて今回も、春日部市こども未来部 保育課の皆様のご協力をいただき、第5保育所の年長組の園児達に「食に関する」お話をする機会をいただきました。

年長組のみなさんは、あと数か月で小学校に進学します。小学生になると、活動の中心が「遊び」から「勉強」へと変わります。また、起きる時間が早くなったり、自分で歩いて登校するようになったりするなど生活リズムや活動量も少しずつ変わっていきます。心身ともに健康に過ごすためには、今のうちから生活リズムを整えることが重要です。そこで本日は、こども未来部 保育課の管理栄養士と一緒に、「早寝・早起き・朝ごはん」について学習をしました。



早寝・早起き・朝ごはん ～1日の生活リズムは朝ごはんから～



1日を元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすりねむるというように、規則正しい「生活リズム」を整えることが大切です。

食育教室では、紙芝居やクイズを使いながら朝ごはんの役割や1日の食事の中で朝ごはんが一番大切であることをお話ししました。また、朝ごはんをしっかり食べるためには「早寝・早起き」をすることも大切であることをお話ししました。

幼児期に身につけた生活リズムは、小学校に進学する時の生活の基盤になります。就寝時間や起床時間、朝ごはんを食べる時間を決めるなど、できることから少しずつ始めてみてください。

ご家庭でのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

あさ 朝ごはん 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とっともむずかしい

Q1

あさ た からだ へん か お
朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

レベル★

① たいおん あ
体温が上がる



② たいおん さ
体温が下がる



③ なに お
何も起こらない



Q2

レベル★

ね お あさ こと ば
「○寝○起き朝ごはん」という言葉があります。○に入る漢字はどれでしょう？

① はや 早

② おそ 遅

③ ひる 昼



Q3

レベル★★

あさ た
朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう？

① まいにちが 毎日違う時間に寝る

② ね じ かん まえ 寝る2時間前までに夕ごはんを食べる

③ やしよく 夜食をしっかり食べる



Q4

レベル★★★

のうのエネルギーになるのは、どの料理でしょう？

① め だま 目玉焼き

② サラダ

③ トースト



Q5

レベル★★★

なっとう なに
ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

① ざかな やき魚

② や さい 野菜のみそ汁

③ だんご だんご



こたえ Q1=①(寝ている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる)

Q2=①(健康に成長するために「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えることが重要)

Q3=②(夜ふかしせず、毎日決まった時間に寝る。寝る直前の食事や夜食は控える)

Q4=③(頭の動きをよくし、元気に活動するためには、ごはんやパンなどの「主食」が大切)

Q5=②(ごはん<主食>と納豆<主菜>に、副菜となる野菜のみそ汁を加える)

