



5月きゅうしょくだより



新所沢保育園



新緑の美しい季節となりました。入園・進級をしてひと月が経ち、新しいクラス、新しい生活にも慣れてきたように感じられます。太陽が出る日は暑さも感じ、半袖姿の子どもたちもたくさん見かけます。園庭で遊ぶ間に、水分補給で麦茶を飲む姿もあります。

緊張がほぐれて疲れが出やすい時期でもあります。子どもも大人も体調を崩さないようにしたいですね。



疲れをためないようにするには・・・？



体の中で作られる物質で、体のさまざまな機能をコントロールする大切な役割を担っている成長ホルモンがあります。起きる時間・寝る時間・食事の時間を毎日同じ時間に繰り返すことで、1日のリズムを体がだんだん覚えていき、同時に成長ホルモンの分泌もよくなるといわれています。

成長ホルモンの役割

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 身長を伸ばす | 4. 美容 |
| 2. 脂肪分を分解する | 5. 病気への抵抗力 |
| 3. 疲労やけがからの回復 | 6. 髪の毛の発育 |

分泌量のピークは思春期ですが、30～40代もその50%程度は分泌されていると言われていいます。生きる上で必要な基礎代謝を支え、健康的な体づくりや免疫力強化のほか、美容にも関係しています。成長ホルモンをしっかり分泌させて疲れをためないようにしたいですね。

お休みの日も、なるべくリズムを崩さないよう生活時間に気をつけましょう。



早寝

子どもはできるだけ21時までに眠りましょう！成長ホルモンのゴールデンタイムは22時～2時です。この時間に大量に分泌されます。



早起き

すっきりと自分で目覚めることができるよう、十分な睡眠時間がとれるといいですね。朝ごはん、朝うんちの時間も確保しましょう。

ごはん

脳や体にエネルギーの補給をします。たくさん体を動かすと、よく食べ、よく眠れます。なるべく同じ時間に摂ることで、生活リズムがよくなります。



大きなたけのこを見たよ！

4月中旬、掘りたての旬の“たけのこ”をいただく機会がありました。『このたけのこが大きくなると、竹のぼりで使っている竹になるんだよ』と4歳、5歳の子どもたちにお話をしました。『え〜！』と驚く子どもたち。『いつも給食で食べているたけのことと同じなんだよ。食べたことはあるかな？』と聞いてみると、『ある〜！』と半分くらいの子が手を挙げてくれました。“たけのこ”を1枚ずつ皮を取っていく様子を見てみると、『たくさん皮を取るんだね』『まだ取るんだね』との声も。大きかったたけのこが、半分以下になってしまいました。はがした皮を1人1人に渡し、外側は『ザラザラする！』内側は『ツルツルする〜』と感触をも楽しみました。その日の給食の煮物にたけのこが入っていて、思い出してくれている子もいましたよ。



竹のぼりで使っている竹



2Lのペットボトル
くらいの大きさでした！



全て皮を取ったたけのこ



皮の外側 内側



たけのこ豆知識

たけのこはいつ竹になるの？

→土から出て30日くらいとされています。

たけのこがやわらかくておいしいのは、地上に出る寸前からでてすぐの短い間だけです。

たけのこの産毛の生えた皮が何枚も重なっていて、動物などから身を守っているよ。皮は1枚1枚自然にはがれ落ちて、全て落ちると竹になるよ。



春が旬！マメ科の野菜



4月の給食に登場した、マメ科の野菜たち。4歳、5歳の子どもたちに、スナップえんどうのすじとり、グリーンピースやそらまめのさやむきをしてもらいました。スナップえんどうはすじを引っ張るきもちよさ、グリーンピースはさやに豆がたくさん入っている様子のかわいらしさ、そらまめはさやの中のわたが“ふかふかのベット”だね、と楽しみながら行いました。

5歳児クラスでは、おやつ時間に目の前でグリーンピースをゆでてごはんには混ぜ込み、自分たちでおにぎりをにぎり、できたてを味わいました。今月も楽しみたいと思います。

献立変更のお知らせ



今月は誕生日会が14日となります。

その関係で、1日の献立と14日の献立を入れ替えさせていただきます。

～給食室より～

5月15日は年に一度の“ふきごはん”がです。ふきは旬の食材で免疫力を高める効果があります。気温の変化で風邪をひきやすいので、旬の食材を食べて免疫力を高めて風邪を予防しましょう。

東京天竜