

2024年度



幼保連携型認定こども園  
明石南こどもの城

さわやかな新緑の季節となりました。入園、進級から1ヶ月が過ぎ、新しい環境に慣れてきましたが、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。

### 早寝 早起き 朝ごはん ～朝ごはんは、一日の大切なエネルギー源～

#### 朝ごはんのはたらき

- からだや脳にエネルギーが送られ、睡眠中に下がった体温が上がり、すっきりと目が覚めてからだが活動しやすくなります。
- 胃や腸が動き、便通がよくなります。



#### 【黄】【穀類・いも類】

主に、からだを動かすエネルギー源



#### 【赤】【肉・魚・豆・卵・乳】

主に、血・筋肉・骨をつくる



#### 【緑】【野菜・果物】

主に、からだの調子を整える



それぞれのグループから選ぶと、バランスが良い食事になります

### 忙しい朝に、簡単ごはん

#### ○マグカップライス

- ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・マグカップ7分目位
- ツナ、しらす、細かくちぎったハムなど・・大さじ2杯位
- 冷凍ミックスベジタブル・・・・・・・・・・ //
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- お好みで塩、こしょう、ごま油、ケチャップなど適量

マグカップに材料をすべて入れてよく混ぜ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで2分程加熱して、再度混ぜてできあがり！

#### ○のせのせトースト

- 食パン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1枚
- ツナ、しらす、細かくちぎったハムなど・・適量
- コーンや細かくちぎったレタスなど・・ //
- お好みで、マヨネーズやケチャップ・・ //
- 溶けるチーズ・・・・・・・・・・・・・・・・ //

食パンに材料をすべてのせ、トースターで焼いて、できあがり！

**野菜スープ、果物などをプラスして、さらにバランスよい食事を！**

#### 食事マナーについて

園では、楽しく食事をしながらマナーについても伝えています。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、姿勢、食器の持ち方、スプーン・フォーク・箸の使い方など、子どもの年齢や発達に合わせて働きかけながら、みんなで気持ち良く食事ができるようにしていきます。



#### 5月5日は「こどもの日」

5月5日は、こいのぼりやかぶとを飾って厄や邪気をはらい、柏もちやちまきを食べ、子どもの幸せと健やかな成長を祈る日です。園では2日に、こどもの日メニューを提供する予定です。

柏の木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちずについており、「跡継ぎが絶えない」縁起の良いものとされています。

