

# 給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園

2023年(令和5年)11月号



朝晩は冷え込み、日暮れも早くなり、秋も深まってきた。肌寒い日が増え、あっという間に冬が訪れます。昼夜の寒暖差も大きく、体調を崩しやすくなります。インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。バランスの良い食事を心がけ、しっかり遊び、たっぷりと睡眠をとって元気に過ごしましょう！

## 生活リズムを整えよう！！



季節の変わり目は、生活リズムが乱れがちです。日中は太陽の光を浴び、夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠ることで「情緒を安定させるホルモン（セロトニン）」や「感染症などへの抵抗力を高めるホルモン（メラトニン）」が分泌され、「寝る子は育つ」のことわざ通り、発育や健康に大きな影響を与えます。正しい生活リズムで丈夫な身体をつくりましょう。

### ★★★生活リズムを整える3つのポイント★★★

#### ① 早寝早起きを心がける

朝起きたら太陽の光を浴び、「起床の気持ち良さ」を味わいましょう。また、寝る時の環境づくりは、ぐっすりと入眠するために重要です。明るさや気温、音など快適に眠ることができる環境であるかを見直してみましょう。

#### ② 3食しっかり食べる

食事は生活リズムの基本です。特に、朝ごはんを食べないと日中活動するエネルギーがなくなり、昼夜逆転体質になってしまいます。朝は時間がないという方も多いかと思いますが、なるべくしっかりと食べるようになります。

#### ③ 日中は身体を動かす時間を作る

身体をたくさん動かすと、程良い疲労感によって夜ぐっすり眠ることができます。また、太陽の光を浴びると体内時計を正しく保つホルモンの分泌が促されます。積極的に外で遊んだり、散歩をしたりしましょう。



## ご協力ください！！

**あねがい** 幼稚園でのアレルギー新規発症を防ぐために、子どもが初めて食べる食品や食材は、家庭で安全に食べられることを必ず確認してください。毎月配布している献立予定表には、献立名と使用材料を記載しています。子ども達が安心して安全に給食時間をお過ごせるように、ご協力をお願いいたします。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。