



令和 8 年 3 月 1 日

保護者各位



## 給食だより 3月号

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

3月はみどり組のお友達が卒園を迎えます。子ども達はまだ幼いものの、卒園は将来に向けての希望に満ちた新たな第1歩を踏み出す節目となるものです。ご家庭におかれても、家族そろってお祝いしましょう。

今月のテーマ

## しっかり睡眠をとろう



睡眠は、人間が最も自然な形で行っている休養です。筋肉の疲労は、ただ横になって休養しているだけでも回復しますが、脳の疲労は、眠らないと回復しません。睡眠とは心が要求する“脳の休養”なのです。

≪ 睡眠不足はどうしていけないの？ ≫

- 疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します

眠っている間に、体は1日の疲れを修復しています。

- 朝食を食べなくなります

起きる時間がギリギリで食べられない、眠くて食欲がわかず、朝食を食べなくなります。

- 感情コントロールが困難になります

イライラしたり、日中ぼんやりすることが多くなります。



≪ 早く寝かせるポイント！ ≫

- ① 早起きをする・朝日を浴びて生体時計をリセット！
- ② 昼間活動をする・明るい太陽のもとで体を動かすと、心地よい疲労感が生まれます。
- ③ お風呂の時間と温度・夕方になって体温が下がり始めると、眠りにつきやすい状態に体が整います。



### 旬の食材を食べよう 公魚(わかさぎ)



公魚は丸ごと食べられるので、カルシウム補給にぴったり。含量も高く、5~6尾で一日に必要なカルシウム量を摂ることができます。また、貧血予防に効果がある鉄分、口内炎の予防に効果があるビタミン B2、老化防止に役立つビタミン E も豊富に含まれています。寒くなるにつれ旨味が増し、天ぷらや唐揚げなどで美味しく食べられますよ。