



# ぱくぱくだより

ナーサリー にじいろ♥まむ

令和6年5月1日発行

No.25

新年度がスタートして1ヶ月が経ち、徐々に新しいクラスに慣れて元気に過ごしています。たくさん遊んでお腹が空くことで給食をモリモリ、残さず食べています。

5月は野菜の苗植えを予定しています。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く「春野菜」は、冬眠状態の体を目覚めさせてくれるエネルギーを与えてくれます。

冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促してくれます。例えば、タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどはほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないからだそうです。

旬の野菜をたくさん食べて元気に春を過ごしましょう。



## 【4月の食育集会】

今回は「早寝早起き朝ご飯」の大切さを伝えました。早寝早起き朝ごはんを守ると…

- ・脳が元気になる
- ・肥満防止になる
- ・うんちが出やすくなる
- ・活力が出る

毎日元気に過ごせるように正しい生活を心掛けましょう。



朝ご飯を食べてきたよ！



## ちまきと柏餅

5月5日は「端午の節句」です。

「端午の節句」は男の子の出世と健やかな健康を願う大切な日です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。

端午の節句と聞くと男の子のお祝いのイメージがありますが、家族みんなの幸せを願う文化として楽しんでみてはいかがでしょうか。



## ☆咀嚼の大切さ

噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にとって嬉しいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が十分に確保できずせかしてしまうと、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。「カミカミだよ。」「よく噛んで食べると美味しくなるよ。」などと声掛けをしながら習慣をつけましょう。