

令和等月号 食育フードシステム東北

春休みが終わり、幼稚園生活が本格的にスタートする頃かと思います。 こどもは大人以上に生活リズムをつくってあげることが重要です。 生活リズムが整うことで、免疫力が上がり、1日を元気に過ごすことができます。

5月5日はこどもの日 どうしてこいのぼりをかざるの? どうしてかしわもちをたべるの? 「かしわ」のきは、はるにあたらしいめが 「こい」は、ながれがはやくてつよいかわでも でるまではっぱをおとすことがありません。 げんきにおよぐさかな。たくましい「こい」のように そのため、「しそんはんえい」のいみをこめて みんながげんきにおおきくなることを おねがいするいみがこめられているよ かしわもちをたべるようになりました。

1. 朝ごはんをしっかり食べよう!

幼稚園ではお友達とたくさん遊んだり、 歌を歌ったり、消費するカロリーは多いです。 朝ごはんを食べないと、お弁当の時間までに 必要なエネルギーが脳に送り込まれないことになってしまいます・・・

《あさごはんをたべるおともだち》



のうにエネルギーがたくさんおくられて げんきいっぱいのからだになるよ! たくさんあそんでも、 つかれにくいからだになるよ!

《あさごはんをたべないおともだち》



あれれ…ようちえんについたら おなかがすいてげんきがでないな おともだちとあそんでいても すぐにつかれちゃうみたい。

2. 達成感を味わおう!

朝起きてトイレに行ったらシールを貼る。 歯磨きがきちんとできたらシールを貼るといったように 毎日の当たり前の動作の中でも達成感が味わえると 生活リズムが整いやすくなります。





3. 睡眠時間を確保しよう!

1~2歳頃の理想的な睡眠時間は11~14時間、 3~5歳頃は10~13時間です。 お子さんは十分な睡眠時間がとれていますか? 晴れた日には外に出て適度に日光に当たり、 夜には眠くなるように工夫してみましょう。

カメラをかさすと常社

公式 Instagram ni 出走す。

ホットライスってなぁに?



1. 炊きたてのご飯がおなじ大きさになってマシンを流れていきます。



2. 1つ1つ個包装され、すぐに発泡容器に入れられるため 幼稚園様へ温かい状態でお届けできます。



3. 食べる頃には約55℃あるのでごはんがより美味しく食べられます!

【5月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(茨城) キャベツ(千葉) もやし(福島) 《野菜》長ネギ(宮城) ブロッコリー(香川) きゅうり(宮城) 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 《米》ひとめぼれ(山形)



食べ残し情報

3月に食べ残しが多かったものは かぼちゃサラダと切り昆布煮にでした。

食育フードシステム東北株式会社 〒989-3125



宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28 TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667 メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com