



5月

## 給食だより

新緑が鮮やかになり、爽やかな風が心地よく感じる季節になりました。

新年度が始まり、本来なら子どもたちも新しい生活に慣れてくる頃だと思えます。けれども今年は新型コロナウイルスの影響で寂しいスタートとなってしまいました。一刻も早く終息し、保育園に子どもたち全員の元気な姿が戻ってくることを願っています。

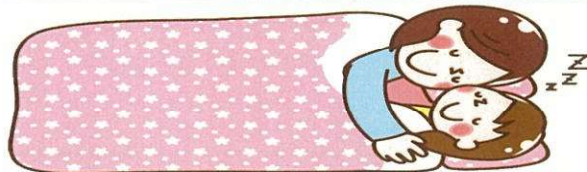
コロナウイルスだけでなく、風邪やその他の感染症から体を守るためにもバランスの良い食事と十分な睡眠が必要です。普段から生活リズムを整えて免疫力を高めておきましょう。



## ● 睡眠 ●

### ●睡眠が大切な理由●

「一日の1/3が睡眠」と言われているように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中働きつづけている脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。また、夜の10時から2時の間は特に成長ホルモンが多く分泌されます。「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。



### 睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

### 眠れない時は...

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。