



門司保育所(みどり園)

2026年5月号



5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に多少のクセはありますが、旬のおいしさを味わう楽しさもあります。園では、生のグリーンピースを使って、ピースおにぎりの提供を行います。ご家庭でも、今しか味わえない旬の食材を楽しんでみてください。

新しいクラスでの給食が始まり！か月が経ちました。新しいお友達や先生との食事を楽しむ姿がたくさんみられています。
4月は新メニュー「にんじんしりしり」が大好評★
レシピと給食の様子を紹介します！



早寝・早起き・朝ごはんは、頭と体を元気にする基本。

家族みんなで、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう。



早寝の役割

0～2歳児は 14～16時間、3～5歳児は 11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠でも、早寝のほうが質がよいと言われます。



早起きの役割



早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内蔵を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



早寝・早起き・朝ごはん エプロンシアター

エプロンシアターを使って、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを子ども達にも伝えていきます。



朝ごはんの役割

朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



【園児一人分量】

- にんじん 30g
- ツナ缶 10g
- ごま油 0.5g
- 酒・醤油・砂糖 各1g
- 卵 10g
- ごま油 1g



【作り方】

- ① にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒め、にんじんがしんなりしたら、油を切ったツナ缶、酒・醤油・砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒め、味を整える。
- ③ 別の鍋にごま油を熱し、溶き卵を入れ炒り卵を作る。
- ④ ②に③を加えて全体が混ざったら完成★

おかわりに大行列!!
あっという間におかわりも空っぽになりました。

