

# おいしいね！おいしいよ！ 令和7年度5月 寝屋川市保育課

入園・進級から1か月が経ちました。新しい生活にも慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきましたか？新生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくることかと思ひます。元気の源である朝ごはんをしっかりと食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！





## 朝ごはん

朝ごはんは元気に過ごすための生活リズムの基本です。朝起きた時の体温は下がっていますが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

食べる習慣がないご家庭も、ヨーグルトや果物など、気軽に食べられるものから取り入れてみてください！



まいつきにち  
毎月19日は

『かみかみの日』



毎月、19日は「食育の日」ということを知っていましたか？どうして19日なのか諸説はありますが、食育の「育」が19を連想されるためとも言われています。

寝屋川市では食育の日の取り組みとして、毎月19日を『かみかみの日』とし、よく噛んで食べる献立を取り入れています。よく噛んで食べることにはメリットがたくさんあります。

あごの  
発育

むし歯  
の予防

ひまん  
肥満の  
予防

のう  
脳の  
発達



## こどもの日

5月5日はこどもの日。端午の節句です。子どもの健やかな成長と厄除けを願う行事です。この日に邪気を払うため、菖蒲湯に浸かったりします。柏餅やちまきを食べる風習もあります。



☆よく噛んで食べるには？

こどもは大人のまねをよくします。一緒にぐもぐと口を動かして見せてあげましょう。大人にとっても、よく噛むことは、消化を助け肥満の予防にもつながるため、大変良いことです。ぜひ普段の食事でも意識してみてくださいね 🌸