



ご進級おめでとうございます

ふきのとうは芽吹き、春を感じる季節。希望いっぱいの新生活のスタートです。
この時期の子どもたちは、これまでと少し違った環境の中で、いつもより疲れやすく体調を崩しがちです。
ご家庭では、夜できるだけ早く休ませ、十分に睡眠をとりましょう。
また、昼間に元気いっぱい過ごせるよう朝ごはんをしっかりと食べて登園できるようご協力ください。

基本はここから！早寝・早起き・朝ごはん



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。同じ睡眠時
間でも、早寝の方が質がよい
とされています。

早寝することで、目覚めも自
然に早くなります。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
子どもが目覚める
ように、意識して
いきましょう。



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、子どもは日中たく
さん遊ぶことができます。ま
た、体と脳をたくさん動かす
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。

「アレルギー物質を含む食品」について

永山こどもの杜保育園では、厚生労働省で規定されている「アレルギー物質を含む食品」を取り入れた給食を実施しています。そのため保育園では提供予定日前に、ご家庭で事前に試してもらうことをお願いしています。ご家庭で食べたことがあり未記入の場合は、おたより帳ファイルの中にある「アレルギー物質を含む食品」の喫食済欄に「○」を記入してください。

保育園の給食レシピ

（ほうれん草の華風炒め）

（作り方）

- ①ほうれん草は 2～3 cm に切り
下茹でし、流水であく抜きする。
- ②春雨は茹でて冷やし、2～3 cm
に切る。ロースハムは千切りにする。
- ③卵を割りほぐし、半量の油で炒り卵を作る。
- ④フライパンにサラダ油としょうがを入れ火にかけ、
ロースハムを炒め、ほうれん草、春雨を入れて炒める。
- ⑤④に☆を入れて、味付けをする。



（材料 こども 1 人分）

ほうれん草	32 g
卵	8 g
春雨	1.6 g
ロースハム	4 g
おろししょうが	0.4 g
☆砂糖	0.4 g
☆中華風調味料	0.1 g
☆醤油	0.8 g
サラダ油	0.8 g