



# 荒川こども園

## 2021年 4月号

**ご入園、ご進級おめでとうございます！**

新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。



### アレルギーや花粉症予防に春野菜



春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップエンドウ、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせるものばかりです。緑色が濃いものは、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



乳幼児の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。

