



令和 6 年 5 月 1 日  
北九州市小倉社会事業協会  
北方なかよし保育園

# 給食だより

風薫る5月、さわやかな季節になりました。新しい生活にも慣れてきましたか？  
しっかり朝ごはんを食べて、空に泳ぐ「こいのぼり」に負けないくらい元気に過ごしましょう。



## なんでも食べられる子どもに

人間は、初めて食べるものに対して恐怖心もち、警戒する行動様式が備わっています（新奇性恐怖といいます）。

子どもも、新しい食べものを食べるときに、“食わず嫌い”になることがあります。

食わず嫌いからくる偏食を避けるには、子どもに向かないもの、食べづらいものは別にして、離乳食の頃から、できる限りたくさんの食品を経験することが大切です。

また、周囲の大人と一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べると、恐怖心が薄らぎ、安心して食べる事ができます。



※保育所給食では、保育士やお友達と同じものを一緒に食べることで、徐々に好き嫌いが減っていきます。  
また、サイクルメニュー方式により、月に2回同じメニューが出てくるので、食材や味に慣れていろいろな食べ物が食べられるようになっていきます。

令和 4 年度北九州市給食献立HPより抜粋

午前中ぼーっと  
している

夕方から  
ハイテンション

## 「体内時計」を整えましょう

### ●そもそも「体内時計」って？

「体内時計」は、体のほぼすべての臓器（内臓）や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

### ●「体内時計」が乱れるとどうなるの？

私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないと、体内時計はリセットされないため、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。



陽の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る体内時計が正常に働き出す。