

# 4月 きゅうしょくだよ!

青い鳥保育園



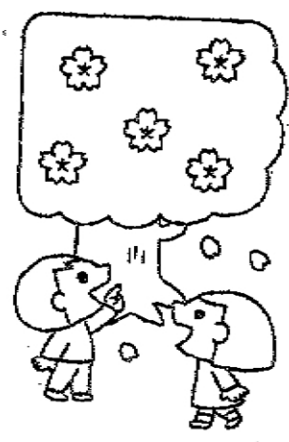
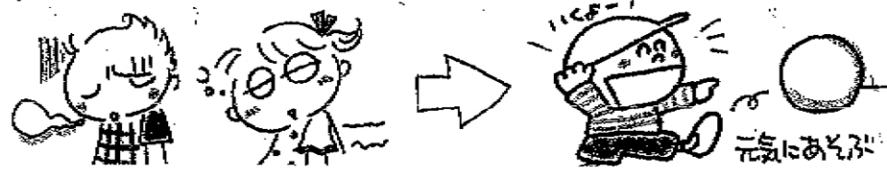
ご入園、ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい環境での生活が始まります。  
 入園、進級を楽しみにしている子や少し不安だな...  
 と感じている子、様々なご心配がありますが、保育園での  
 生活に慣れ楽しめるよう生活リズムを整えて  
 いきましょう!

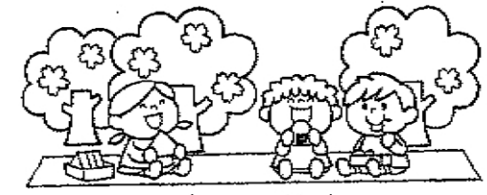
## 生活リズム「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

5つの定点を急がずゆっくり方向づけることが大切です。  
 不規則になると体内リズムが安定せず朝からぼーっと  
 したり肥満の傾向が出てきてしまいます。  
 食事もある度の食事と1回午後のおやつが基本です。  
 その中でも朝ごはんは1日のエネルギー源となるため  
 バナナ1本・食パン1枚からでも良いので始めていきましょう!  
 また新しい生活がスタートし様々な疲れも出てきます。  
 朝からあくび・集中力がたない・眠いなどの症状...  
 休憩や気分転換をうまくとって体の健康を維持しましょう!



春になるとホッホッ陽気で  
 色々な所におでかけしていくれます。  
 まだまだ限られた生活には  
 なりますがお弁当を作って  
 外へピクニックにでも行き  
 楽しい時間を過ごしたいですね  
 そして少しづつ食中毒が心配な  
 季節になっていきます。  
 子どもは幼いほど症状が  
 重くなるので十分注意しましょう。



## 【食中毒予防の基本】

- ① 菌をよせつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける



～給食室の先生からメッセージ～

ご入園、ご進級  
 おめでとうございます!  
 お給食を作っている  
 鳥崎です😊  
 おいしい給食を作れるよう  
 元氣張りますので  
 よろしくお預りいたします。  
 美味しい食パンおやつ!

ご入園、ご進級  
 おめでとうございます!  
 給食室のなかむらです。  
 すき、きらいもあるかな?と  
 思いますが、おいしい給食作る  
 ので、たくさん食べてね。

ご入園、進級  
 おめでとうございます!  
 給食室にいる松田  
 です。給食をたくさん  
 食べて元氣いっぱい  
 大きくなっね!