

令和5年

4月号

青い鳥保育園

きゅうしょくだより



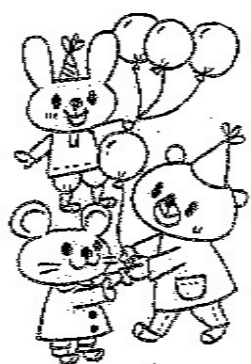
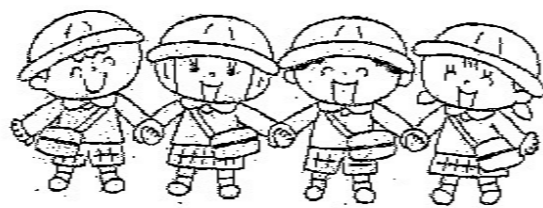
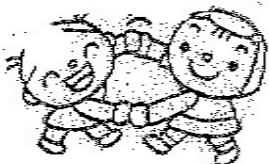
ご入園・ご進級おめでとございます!!

〇いよいよ新しい環境での生活が始まりますね!!

桜の花がきれいに咲き、みなさんを祝福しているようですね。

新しいおともだち・新しいクラスに少し不安を感じていると思いますが、保育園での生活に慣れ、楽しい保育生活に整えていきましょう。

給食室でも安心・安全でおいしい給食を作るよう精一杯頑張りますので、よろしくお祈りします♪

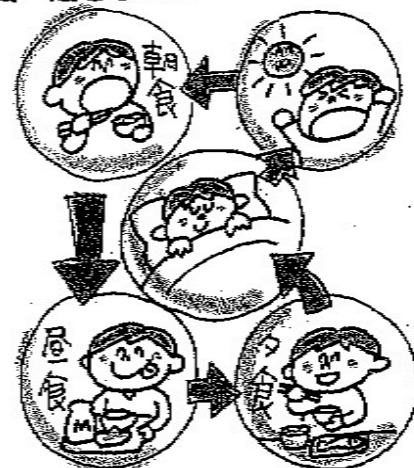


生活リズムを整えましょう

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子どもにとっては大切です。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たりしてしまいます。夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。食事も3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。間食を減らしてゆくこともできます。



◎朝ごはんを食べて登園しましょう◎

・朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べないと、体が温まらず・だるくなり・力が出ないのでおともだちとたのしく遊べません。

たんぱく質は、体温を上げる役割をします。

ご飯の他に、たまご・納豆・魚など(主菜)も朝食に必要です。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

