



がつ きゅうしよく 4月 給食だより

平成30年 4月

かんのん ちょうほいくえん
町 保育園

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。

保育園に慣れて、元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

今月は、生活リズムを整えるための3つのポイントをお伝えします。

せいかつりずむ ととの げんき す ～生活リズムを整えて元気に過ごそう～

その1

あさ た ついたち げんき すたーと 朝ごはんを食べて、一日を元気にスタート！

- 夜眠っている間に体温は下がり、脳のエネルギーはからっぽになっています。
- 朝ごはんを食べて、体温が上昇して体が目覚めます。また、子どもは一度にたくさん食べられないため、朝ごはんを食べないと成長に必要な栄養素が不足しやすくなります。
- 朝ごはんをおいしく食べるために、夜寝る前の間食は控えましょう。
- 食べる30分くらい前には起こしてあげるとよいですね。



その2

はや ね 早起きの習慣を

- 大人の生活に合わせて、子どもも夜型の生活になっていませんか。遅くまで起きている習慣がついてしまっているときは、早めに布団に入れることから始めましょう。
- 「寝る子は育つ」と言われているように、子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌されます。
- 成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り、朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいですね。

その3

しよくじ じかん き 食事は時間を決めて

- 1日3食の食事時間を決めると、体のリズムが整い消化・吸収がよくなります。
- おやつも、だらだら食べると食事のときに食欲がわきません。時間と量を決めて食べると、食事もしっかり食べることができます。

