

4月



きゅうしよくだより

令和3年4月

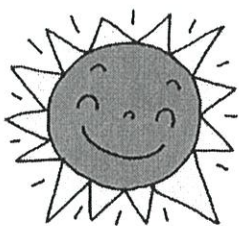
みなみかせ保育園

生活リズムをつくりましょう



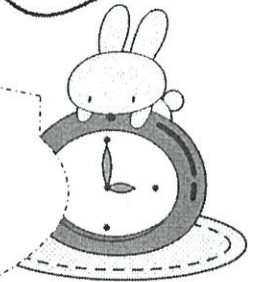
入園・進級おめでとうございます。

新しいお部屋やお友達との毎日が始まります。子ども達は、新しい環境になると緊張から予想以上に疲れがでてきます。夜は早く寝て疲れをとるようにしましょう。4月は、生活リズムを改善するよい機会です。まずは早寝・早起き・朝ごはんの習慣を意識していきましょう。「早く起きて」「朝ごはんを食べて」登園すると1日を元気に過ごすことができます。毎日が楽しく過ごせるといいですね。



生活リズム 5つの定点

「起床」「朝ごはん」「昼ごはん」「夕ごはん」「就寝」の時間を決めて、できるだけ守るようにすると自然と生活のリズムが整ってきます。生活リズムが整うことで、時間になると空腹感を感じたり、目が覚めたりと体も準備をするようになります。

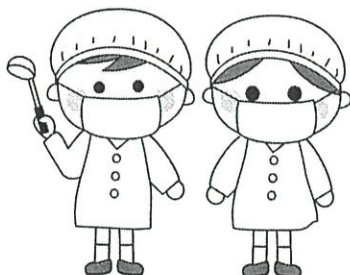


朝ごはんをしっかり食べると・・・

- 朝ごはんによってエネルギーを補給して脳が活発に動くようになります。⇒寝ている間にも脳はエネルギーを消費します。
- 朝食をしっかり食べると毎食平均的な食事量をとることができます。⇒昼夜の食べすぎを防ぎます。
- 体がしっかり目覚めることができます。⇒食事をする事で五感が刺激されます。また、午前中の活動も元気になることができます。
- 排便を促します。⇒朝ごはんを食べると腸が刺激されます。



参考：芽ばえ社「保育園の食事&健康だより」



4月より変わりました!!

今年度より、子ども達の給食を担当いたします『エム・ティー・フード』です。子ども達の好き嫌いがなくなり、食に興味を持ってもらえるお手伝いが出来れば、嬉しいです。『安心』『安全』『おいしい』食事をこれから一丸となって取り組んで参ります。