



ぱくぱく通信4月号

中木場保育園



★ご入園・ご進級おめでとうございます★

新年度を迎え、子どもたちは新しい環境の中、ドキドキ・ワクワクしていることと思います。子どもたちが「おいしい」「たのしい」とみんなで仲良く給食を食べる姿を楽しみに、安心・安全な食事作りをおこなって参ります。今年度もよろしくお願ひいたします。



★元気に登園しましょう★

<早寝・早起き>

夜9時頃には就寝し、7時までに起きましょう。幼児期の睡眠時間は、お昼寝を含め10~12時間が望ましいといわれています。この時間を確保するには、早く寝る必要があります。また、朝はカーテンを開け、太陽の光を浴びることで脳が目覚めます。朝食を食べる30分前には起きましょう。

<朝ごはん>

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べることで上げることができます。体温が上がることで脳や身体の働きが良くなり集中力が増しますが、朝ごはんを食べないとイライラしたり、やる気がおきなかったりとトラブルの素になりがちです。忙しい朝ですが、毎日朝ご飯を食べましょう。

★エネルギー源となる「ごはん」や「パン」を食べましょう。

★筋肉を作る「卵」や「魚」、「豆腐」を取り入れてみましょう。

★体調を維持する「果物」や「野菜」を取り入れてみましょう。

★時間が無い時などは、「牛乳」や「バナナ」、「おにぎり」だけでも食べましょう。

~きちんとできるかな?~

★食事の前に手を洗う

★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

★背を伸ばして姿勢よく食べる

★ごはんとおかずは交互に食べる

★食べ終わったら歯みがきをする



<給食担当>

本多・吉田・志岐
です。よろしくお願
ひいたします。

