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　～

新年度を迎えました。さわやかな春の季節は身も心もリフレッシュ！気分もワクワク・ウキウキ！
成長が著しい乳幼児期の食生活を大切にし、温かく見守っていきたいと思っています。
一年間どうぞよろしくお願い致します。

朝ごはんをたべましょう!!

★ 早寝・早起きの習慣をつけましょう★

早起きして、朝食をきちんと食べるには、快眠が必要です。夜更かしすると、朝起れなくなり生活のリズムがくずれます。早寝早起きを習慣づけましょう！

★ 食事の時間を決めましょう★

食事の時間が決まると、身体のリズムが整います。寝る前の間食は、控えましょう！のどが渇いたときは、甘い飲み物などは控えて、麦茶か水にしましょう！

★ 朝ごはんを食べてから登園しましょう★

朝ごはんを食べないと脳と身体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出てイライラしやすくなり、ケガの原因にもなります。朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」です。必ず朝ごはんは、食べてから登園しましょう！

子供の「朝食抜き」は、大人になってからも習慣化しやすくなります。幼いうちから朝食をとる習慣を身に付けることが大切です。

♪♪幼児期は、感覚の形成に大切な時期です♪♪

五感とは
（目・耳・鼻・口・触）
★見て、楽しもう！
★聞いて、楽しもう！
★匂って、楽しもう！
★味わって、食べよう！
★ちょっと、触れてみよう！

「朝食と五感の関係」

朝食を食べるとき「今日のご飯は白いな」「今日のごはんはやわらかいな」「おいしそうだな」など、いろいろなことを感じたり考えたりします。また、においをかいだり、そして味わったり、朝食をとることで、視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚などの五感が働き、体がすっきりと目を覚ます。朝から食卓の会話もふえ、1日のスタートには大事なことです。