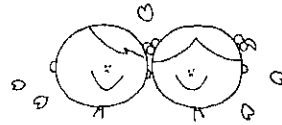


4月

おかしなご近所



❀ご入園、ご進級おめでとうございます❀

いよいよ新年度がスタートしました。子どもたちは、お部屋の移動や新しい担任の先生、お友達など初めての環境に慣れるのに精一杯だと思います。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちを、あたたかく見守っていきましょう。
給食室では栄養バランスのとれた、おいしい給食を用意して、子どもたちのじと体の成長を支えていきたいと思っています。
今年度も1年間どうぞよろしくお願い致します。

元気な1日は朝ごはんから

わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんをエネルギーや栄養素をしっかりと補給して、元気に1日をスタートさせましょう。

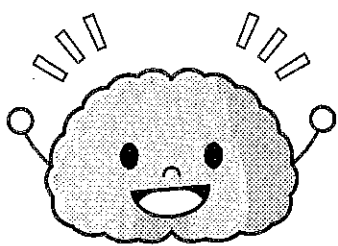


朝ごはん 3つのスイッチオン!



脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。



体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。



おなかのスイッチ

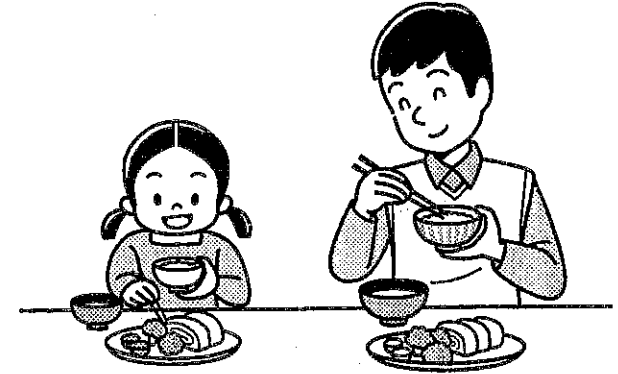
朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつくられます。



子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。

家族みんなで、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか？



最近多く発生している窒息事故を受けて、園でも改めて事故防止に努めていきたいと思っています。ご家庭でも毎回の食事はもちろんのこと、お菓子や果物など子どもに食べものを与えるときは、以下のことを気にかけてあげましょう。

- 食べる前に水分を摂ってのどを潤す、合間に水分を摂らせる
- 一口にたくさん詰め込まない
- よく噛んで食べるよう声かけをする
- 歩きながら、遊びながら、テレビを見ながらなど
~しながらモノを食べさせない
- 子どもの口に合った量や大きさと与える

