

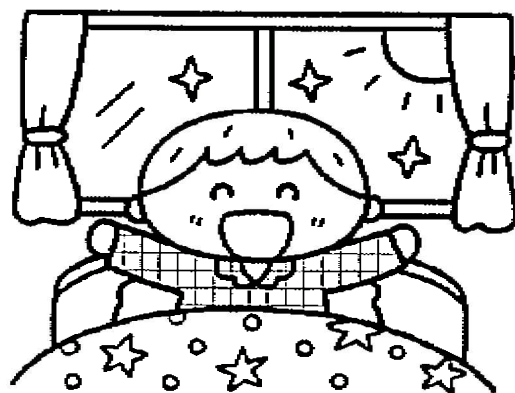


入園・進級おめでとうございます。

草木が芽吹く、暖かな季節に保育所では子供たちの明るい声が聞こえています。

新年度も、正しい生活リズムとバランスの良い食生活を心掛けて元気に過ごしていきましょう。

生活リズムを整えよう



新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつける事で体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間

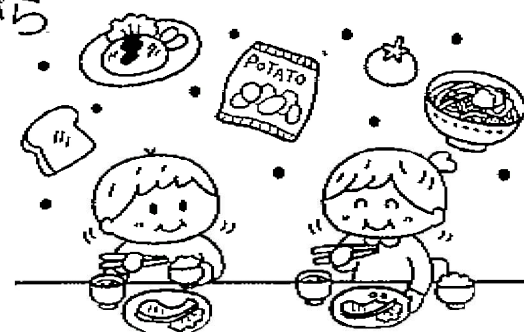
をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。

ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるといいですね。

噛むことは大切！

食事は、よく噛んで食べることが大切です。ところが、子供たちが好んで食べたがるスナック菓子や、柔らかい食事などに慣れてしまうと、噛まずに食べる習慣が身についてしまいます。

また、朝ごはんなど時間に追われて食べなくてはならなかったり、テレビを見ながら食べるというような環境にあたりると、よく噛んでしっかり味わう習慣が身につきににくくなります。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人へ



の感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつくして食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかります。

★給食室では子どもたちのために様々な工夫をしながら食の提供をしています。今年度もよろしくお願い致します。