

入園・進級から1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。給食にも徐々に慣れて、おかわりも少しずつ増えています。気温差がありますので、体調管理にはくれぐれも注意して下さいね。

「食べる力を」育むポイント

規則正しい生活リズムは子どもたちの様々な力を育み、健やかな成長と発達を促します。心身が急激に成長する乳幼児期に「食べる力」を身につけていきましょう。「食べる力」は食べる意欲の基礎となり、生涯にわたって子ども達を守る力になります。

■朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べる事で、脳が活性化します。栄養バランスの良い朝ごはんから1日を元氣よくスタートさせましょう。

■食べられる物を増やそう



見たり触ったりすることも食経験です。たとえ1回目は食べられなくても繰り返しメニューに取り入れることが大切です。少量でも口に入れられると良いですね。

■食事のリズムを持とう



「朝食・昼食・間食・夕食」のリズムを作りましょう。早寝早起きをして朝食を食べると、子どもの活動が積極的になります。適度にお腹が空くので食事のリズムが取りやすくなります。

■家族と一緒に食べよう



一緒に食事をしながら「人参はね、土の中で大きくなるんだよ」など、たくさん話して楽しい時間にしましょう。

■お手伝いをしよう



簡単な野菜の皮むきや、こねる作業、お茶碗の準備などを子どもと一緒に楽しみましょう。このようなお手伝いは、食への興味を広げます。

■朝日を浴びよう



約24時間で1周する人間の体内時計は太陽の光でリセットされます。朝日を浴びて体のリズムを整えましょう。



5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で鎧やかぶとを飾り、こいのぼりを立てて祝います。柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには「災いを除ける」意味が込められています。

5月25日(木)のお誕生会

今年も柏餅を提供します!

お楽しみに♪

