



きゅうしょくだより



令和6年4月 いなぎのぞみ保育園

～生活リズムを整えて元気に過ごそう～

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。保育園に慣れて、元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。今月は、生活リズムを整えるための3つのポイントをお伝えします。

ポイント1

朝ごはんを食べて、一日を元気にスタート！

- 夜眠っている間に体温は下がり、脳のエネルギーはからっぽになっています。
- 朝ごはんを食べると、体温が上昇して体が目覚めます。また、子どもは一度にたくさん食べられないため、朝ごはんを食べないと成長に必要な栄養素が不足しやすくなります。
- 朝ごはんをおいしく食べるために、夜寝る前の間食は控えましょう。
- 食べる30分くらい前には起こしてあげるとよいですね。



ポイント2

早ね・早起きの習慣を

- 大人の生活に合わせて、遅くまで起きている習慣がついてしまっているときは、早めに布団に入れることから始めましょう。
- 子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌されます。
- 成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り、朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいですね。

ポイント3

食事は時間を決めて

- 1日3食の食事時間を決めると、体のリズムが整い消化・吸収がよくなります。
- おやつも、だらだら食べると食事のときに食欲がわきません。時間と量を決めて食べると、食事もしっかり食べることができます。

夜眠っている間に、体温は下がり、脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで、体温を上げ、脳を目覚めさせることができます。そして、朝ごはんを食べることで、排便のリズムもついてきます。また、子どもは一度にたくさん食べることができないため、朝ごはんを食べないと、成長に必要な栄養素が不足してしまいます。朝ごはんをおいしく食べるためには、夜寝る前の間食は控えましょう。そして、起きてすぐには食欲がわかないので、食べる30分くらい前には起きるようにすると良いです。1日を元気に楽しく過ごすために、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

給食献立について

今月は、入園、進級にあたり食べやすい献立、ごはんに合う献立を取り入れています。ご家庭の食事作りに、保育園の昼食やおやつ参考にしてください。また、給食展示コーナーにて人気メニューのレシピを配布しておりますので、ご自由にお取りください。