

新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。"少し"新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。給食室へも、「今日のこ"はんは何で"ですか？」と元気に聞えて来"てくれる姿が見られるようになりました。

これから、朝夕と日中で、気温の差が大きくなり、体調を崩しやすくなるので、子どもも大人も、生活リズムを整えて、元気に過ごしていきたいと思います。

生活リズムを整えよう

生活リズムが不規則になると、体内のリズムが"安定せず"朝からぼ"ー"となったり、ぐ"ずぐ"してしま"ったりする傾向が"弱く"みられます。遅寝せず、早く寝ることで、自然と早起きができるようになります。また、食事は、3度の食事と3時のおやつが"基本"です。特に1日のエネルギーとなる朝ご"はんは毎日しっかりと食べよう。

◎生活リズムの整え方として...

☆ 早寝・早起きをする

子どもにとって10時間の睡眠時間を確保し、朝6~7時頃す"ま"目覚めることが"重要"です。夜ふかしなどは、日中の活動や脳の働"き"にも影響を与えますので、夜は9時までに寝られるようにしましょう。

☀ 朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、私たちに備わっている体内時計を、地球の24時間に合わせて"こ"ができます。

🍽 規則正しく食事を

1日3回の食事をきちんととり、朝食を7時頃に食べることで、1日のリズムを整える"こ"ができます。

🏃 日中は活動的に

日中に活動的にす"こ"すと、夜によく眠ることが"こ"できます。園庭でいっぱいあそぼうね。

4月23日(土)に行った、保育説明会・試食会にたくさんご参加いただき、ありがとうございました。普段の給食の味も知っていただくことができ、良かったです。

あひるぐ"み"は5月14日(土)、あおぐ"み"は5月21日(土)、ももぐ"み"・きく"み"は6月4日(土)に行いますので、ぜひたくさんのご参加をお待ちしています。