

「おいし〜い！」

あおい保育園給食だより

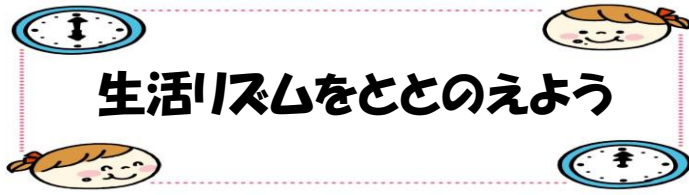
R4.5.2

通信



さわやかなそよ風が心地よい時期になりました。新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しづつ慣れてきた子ども達。食欲が以前より増して食べる量が増えてきたり、配膳されている量を減らさず食べられるようになったりと、意欲的に食べる姿がみられます。

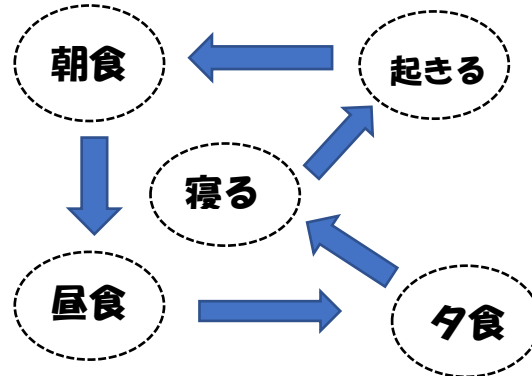
これからGWに入り長いお休みが続きますが、この時期は、新しい環境の疲れもたまり体調を崩しやすくなってきます。ご家庭でも食事の栄養のバランスや十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



生活リズムをととのえよう

一日の生活リズムのポイントは「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間



この時間が大体決まって毎日繰り返されることで、子ども達は安心して過ごすことができるようになります。



毎日の規則正しい生活は
身体と心の成長を
育みます

生活リズムは赤ちゃんの頃から生活と共に整ってくるものですが、一番大切なのは夜の睡眠なのだそうです。

夜ぐっすり寝て、朝きちんと起きることは成長ホルモンや身体の発育発達を良くするだけではなく、意欲や人との関係性など、心の育ちにも深くかかわっています。

こどもの日お祝い会をしました！

4/28、こどもの日お祝い会のメニューは「こいのぼりバーグ」でした♪

真っ先にハンバーグから食べる子、好きなものはあとに残す子、小さいグリーンピースを上手に箸でつまんで目から食べる子、食べ方も色々でした(^^)

みんなの喜んでくれる顔が見れて嬉しかったです。みんなが元気に大きくなりますように！



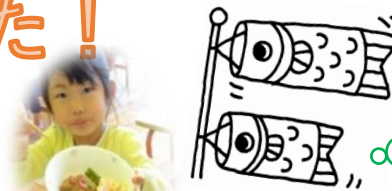
顔だけたべちゃった〜



お皿をもって上手に食べています！

完食！

ハンバーグ先に食べちゃった〜



こいのぼりには、子ども達が元気に育ち、将来立派に活躍するようにという願いが込められています

自分でモリモリ食べれるよ〜



おやつは
かしわもちでした

柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫繁栄や家の存続の願いを込めて食べられるようになったといわれています



5月5日
こどもの日

もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。

1948年に5月5日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから「こどもの日」になったそうです。

