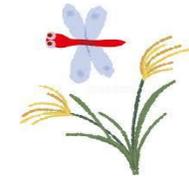




食育だより



夏休みも終わり、休み疲れが出る月初めは幼稚園へ向かう足取りもかなり重く、ママを困らせる子どもたちもチラホラ(笑)と見受けられることと思います。
 夏休みの間に崩れてしまった生活リズムを一日も早く取り戻し、いつものように楽しい幼稚園生活を始めましょう。
 大きな声で！可愛い笑顔で！そして元気よく！
 さあ～二学期も楽しく遊んで学びましょう！

夏休みの間に少し崩れてしまった生活リズム！
 その中でも一日の食事時間が乱れてしまったというお友だちもいるかと思いますが、幼稚園での食事時間はそれぞれのクラスで決まった時間に提供されますが食事の前にすべきことをもう一度確認しておきましょう。

食事をする前の準備はできてますか？
 食事をするときの姿勢は大丈夫ですか？



しよくじのまえには、てをあらおう。



しよくじちゆうはせきをはなれてあるいたりしない。



しよくじちゆうにトイレにはいかない。



しよくじちゆうはしせいよくしてたべる。

いただきます！

たべはじめのまえには、かんしゃのきもちをこめてあいさつしよう。



☆「生活リズムを整えるには？」

体内時計を正常にし、生活リズムを整えるためには、次のようなことが大切です。

- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる
- 夜は、あまり明るい光を浴びない
- 早起きして朝の光を浴びる
- 寝る前まではテレビを観ない
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 寝るときは部屋を暗くする
- 1日3食を、決まった時間に食べる
- 日中は、外で体を動かす



☆体内時計を正常に動かしましょう！

人間は、時刻を知る手がかりが無い場所で生活をすると25時間周期で寝起きすると言われてます。
 これは「体内時計」の働きによるものですが、健全に生活するためには朝日を浴びて「体内時計を24時間」という一定のリズムに調整する事が大切です。



8月7日(木)に預かり保育(キッズ)の子どもたちと夏祭りを行いました♡



♡「キッズの子どもたちが夏祭りを開催」♡
 たこ焼きにお好み焼きそしてプチゼリーと年長組さんが一生懸命に焼いて、トッピングから盛付、さらには販売までと暑い夏が更に子どもたちの熱気で会場を盛り上げてくれました。
 「いらっしやいませ〜♡」「いらっしやいませ〜♡」
 「ゼリーは3個までで〜す♡」
 「美味しいたこ焼きはいかがですか〜♡」
 「美味しいお好み焼きはいかがですか〜♡」
 お祭りの最後は先生たちがスイカわり、子どもたちの掛け声で「右〜左〜前〜後ろ〜止まって〜OK〜(笑) やった!ー!」
 今日一番の盛り上がりでみんなとっても楽しそうでした。
 帰り際には「むっちゃ楽しかった〜♡」「終わりたくない♡」
 「終わるのさみしい〜♡」の声が続出!!楽しかったもんね〜♡

