



食育だより



No.6 令和8年9月号

山手幼稚園 食育担当 伊島

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と見受けられる二学期の始まり。そんな中でも幼稚園に登園してきたら全力で遊んでいる子どもたち。子どもたちが掛けてくれる「おはようございます。〇〇先生！」…

「おはよう！〇〇さん」

こんな挨拶から始まる一日が私たちの活力の源です。

挨拶…大きな声で！可愛い笑顔で！そして元気よく！
さあ～みんなで楽しく遊びましょう！



長い夏休みが明けた二学期はどうしても元の生活リズムに戻せることは容易なことではありません。

少しずつ少しずつゆっくりと急がずに待つことも必要です。

子どもたちは慣れるのがとても早くいつものように元気な一日の始まりを楽しく過ごせると思います。

☆「生活リズムを整えるには？」

～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
- 早起きして朝の光を浴びる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 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

- 夜は、あまり明るい光を浴びない
- 寝る前まではテレビを観ない
- 寝るときは部屋を暗くする



おはようございます!!



こんにちは



こんばんは



元気な挨拶は「仲良しの始まり」

いただきます



◎ 朝の挨拶……「おはようございます。」

◎ 昼の挨拶……「こんにちは！」

◎ 夜の挨拶……「こんばんは！」

ごちそうさまでした



☆ 「ありがとう」…どんな時に使いますか？

☆ 「ごめんなさい」…どんな場面で使いますか？

☆ 「いただきます」…何をした時に使いますか？

☆ 「ごちそうさまでした」…どんな時に使いますか？

☆ 「よろしくお願いします」…どんな場面で使いますか？

★ 挨拶ってなんで大事なの？

★ 挨拶っていったい何なの？

★ 挨拶ってどうすればいいの？



「挨拶」はコミュニケーションとしての肝心な、最初の第一歩です。

* では「挨拶」をするとどうなるの？

- 相手に良い印象を持ってもらえる。
- 相手との「会話のきっかけ」になる。
- 相手や自分自身の緊張をほぐしてくれる。

ありがとう
ございました

8月4日(火)にキッズの子どもたちが夏祭りの中で焼きそば・お好み焼きを作り屋台で販売しました。

そのほかにはフライドポテト・フルーツポンチ・梅ジュースもあり最後はお菓子のつかみ取り！
「あたりが出れば更にお菓子の詰め合わせがもらえました♡」







