5月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和７年５月１日発行　No.37

入園・進級から１か月が経ったこの時期は、季節の変わり目で気温差も激しく突然体調を崩してしまう子どもがいます。表情や食欲等の変化に注意しながら体調に気をつけましょう

５月５日は“こどもの日”

子ども達の健康と成長を願って鯉のぼりを飾る風習があります。鯉は非常に生命力が強い魚であることから子どもがどんな環境にも耐え立派な人になるようにという願いが込められているそうです。

朝ごはんを食べて元気な1日

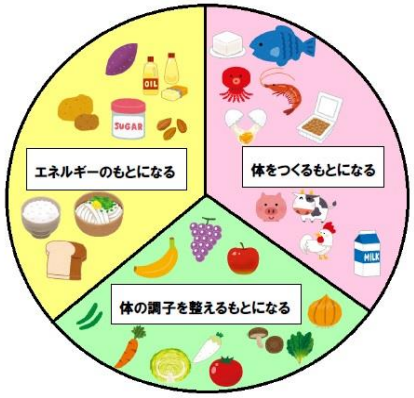
『目覚ましごはん』という言葉を知っていますか？
朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。温かい味噌汁の香りや、目玉焼き、サラダの色は「おいしそう♪」と五感を働かせて脳を刺激します。“元気の始まり朝ごはん”を続けていきましょう！

【朝ごはんを食べるため生活チェック】

□夕食は寝る前の2～3 時間前に食べ終わる。
□夜のブルーライト(スマホ)は厳禁とする。
□寝るときは部屋を暗くする。
□朝はゆとりを持って起きる。
□朝の光を浴びる。
□遅くまでコンビニや居酒屋に連れて行かない。

食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を！！

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物に戸惑ったり苦みを感じる等で食べ物が嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べて見せる等の工夫をしながら最初は食べきれる量で「食べきれた！」という達成感が次回の意欲に繋がります。
また、「これを食べると肌がつるつるになるよ～」や「風邪バイキンがいなくなるよ」等とお話して教えてあげても良いでしょう。

＜4月の食育集会＞

『早寝・早起き・朝ご飯』と『三色食品群』についてのお話でした。
わくわく組の子ども達に朝ご飯に何を食べたか聞き「赤・緑・黄色」の中にある食べ物か考えながら発表してもらいました。偏りも見られましたので、一日元気に過ごせるように３色バランスよく食べるようしょう。