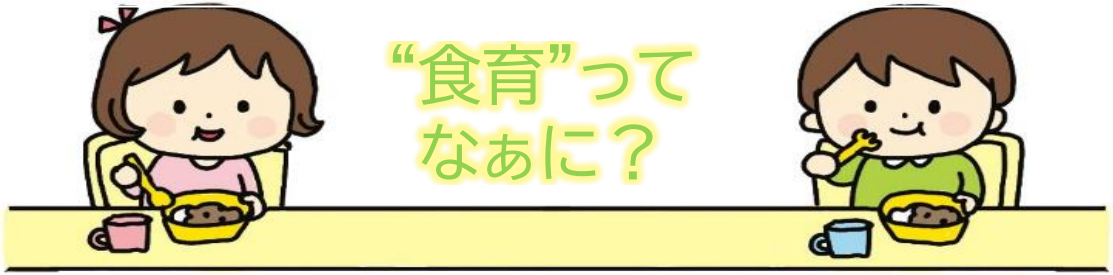
4月 ぱくぱくだより

ナーサリー　にじいろ♥まむ　令和７年４月１日発行　No.３６

新年度がスタートし、子どもたちは新しい環境に緊張や不安もあると思いますが、少しずつ環境に慣れて食事の時間が楽しみになってほしいと思います。お子様の食についての悩みや質問などがありましたら、いつでもお声掛けください。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



≪食育とは≫

「食」に関する様々な経験を通して知識や興味関心を広げ、大人になっても健全な食生活が実践できる力を育むことです。

≪食育目標≫

◎生活と遊びの中で食にかかわる体験を積み重ね、食べることを楽しむ。

≪食育で身に付けること≫

- 正しい食習慣と心身の健康
- 食べ物を大切にする感謝の心
- 栄養バランスよく食べること
- 食事マナーをはじめとした社会性

早寝早起き朝ごはん！

朝食をしっかりと食べることで胃腸が刺激され排便の習慣が身に付くようになり、朝ご飯を食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないので、「早寝・早起き」が大切です。毎日３食を決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身に付き、子どもの健やかな成長と生活リズムが確率します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると子どもたちも自然に生活リズムが身に付きます。

「早寝早起き朝ご飯」を意識した生活を送りましょう。

食事前後はきれいにしましょう！

食事前の手洗いは、口や手から体にバイ菌が入ることをブロックしますが、「さあ、これから食事ですよ。」の合図にもなり大切です。また、食事が終わった後は、ウェットティッシュや温かいおしぼりなどで口元や手を拭きましょう。

特に子どもは口周りに食べかすや飲み物の汚れがあるとかぶれを引き起こす原因に繋がるので、食事後は口周りや手を確認し、清潔を保ちましょう。