



入園・進級して1カ月がたちました。

新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友だちと仲良く食べられるようになってきました。一方、少し疲れもたまって、体調を崩すこともあると思います。

ご家庭でも、食事の栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

ホームページやLINEで、当日のお弁当の  
写真が見れます!ぜひ登録お願いします♡



## 朝ごはんでは生活リズムを整えよう!!

健全な生活習慣の基礎を作る大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響が出ます。例えば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながったり、、成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を身に付けておきたいところです。お腹を空かして、朝ごはんをおいしく食べるために次のような事を心がけてみてください。

### 朝起きた時

- 太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- 水分を取って、胃腸の働きを促す。
- 余裕があれば、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩(体を動かす)をする。



### その他

- 前日の夕食時間が遅くならないようにする。(朝まで、胃に食べ物を残さない。)
- 甘いものの食べすぎに気をつける。

