

はぐくみだより No.77

新年度が始まりました。新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるように見守りましょう。



朝起きてから登園登校まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯です。その間のやるべきことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動しやすくなります。例えば「①6時に起きる ②顔を洗う ③着替える ④朝ご飯を食べる ⑤歯をみがく ⑥登園する」といった順序の絵を壁に貼り、一つ終わるごとに「次は何をするのかな？」と一緒に考えます。一人で表を見て行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

朝、子どもの様子に「あれ？ いつもと違う？」と感じたら、連絡帳や健康管理ノートに状況を書いてください。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば、体温を測って記録しておく、園等でも気を付けて様子を見ることができます。



朝ご飯

朝ご飯には…

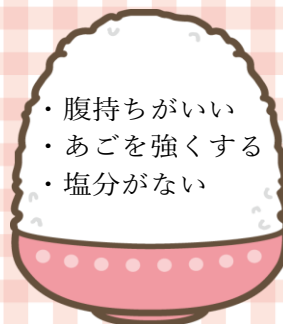
- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

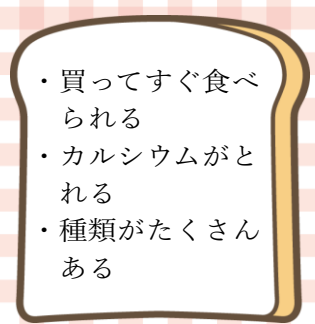


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食

メニュー例

パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物