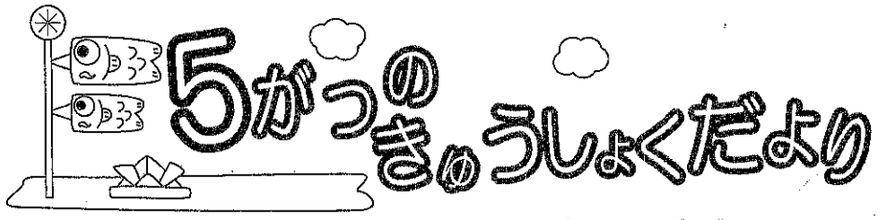


新年度がスタートしました

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。
新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち
この時期は朝晩と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい
季節です。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので
気をつけましょう。　元気に登園するためにも朝ご飯をしっかり
食べ　生活リズムをととのえましょう。

朝ご飯　何を食べればいいのかな？

1、主食は炭水化物が多くエネルギーになります。
（ご飯、パン、めん類など）

2、主菜はたんぱく質が多く体をつくります。
（魚、肉、卵など）

3、副菜はビタミン、ミネラルが豊富、体の調子をととのえます。
（野菜、果物など）

4、汁物などは水分を補給します。
（みそ汁、スープ、牛乳など）

朝ご飯はバランスが大切です。
1～4をそろえて食べましょう。

幼児期から覚えさせたい　配膳

幼児期は、生活の中で基本的な生活習慣を身につけていく時期です。家庭で食事をする時には、配膳が覚えられるように、「ごはんは左ですよ」などと、子どもたちに声かけをお願いします。

子どもと一緒に配膳をしましょう

配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。おとなが手本となり、ごはん茶わんやおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら、配膳していきます。

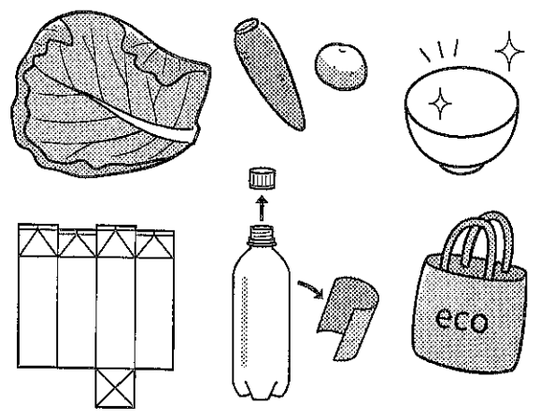
手伝いをさせる時は、それが子どもの年齢や発達に合った内容かどうかを考えて、やらせるようにしましょう。

後片づけの手伝いをさせましょう

食事が終わった後の片づけも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つずつ運ばせてみてはいかがでしょうか。

手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉を返してください。

5月30日はごみゼロの日　ごみを減らす行動をしましょう



- 野菜は、皮などをむかずによく洗って、そのまま料理に使う。
- 食べ残しをしないようにする。
- 食材は使い切れる分だけを購入するようにして、買い過ぎない。
- エコバッグを持参する。
- 缶やびん、ペットボトル、牛乳パックなどの資源ごみは、きちんと分別する。