



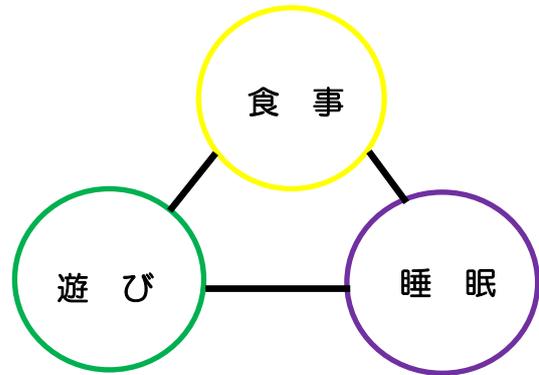
規則正しい生活をしましょう

子ども達の楽しみの1つ、夏休みの季節になりました。花火大会やお祭りなど、ご家族で過ごす楽しいイベントが多いのも夏休みの特徴の1つですね。しかし、その一方で注意したいのが、過ごし方です。いつもの生活とは違う楽しい夏休み、つつい生活も乱れがちに…なんてこともあるのではないのでしょうか。一度乱れてしまった生活をもとに戻すのは大変です。長期休みもなるべくいつもの生活リズムで過ごすようにしましょう！！

生活リズムをみださないためのポイント

- ① 朝は同じ時間(6~7時)に起こす
- ② 朝起きたら、部屋に太陽の光を入れる
→ 一体は太陽の光を浴びることで、1日の始まりを意識し、体内時計をリセットしてくれます。
- ③ 元気な遊びは昼間、夕方は静かな遊びを
- ④ お風呂は就寝1時間前までに
→ 体温が低下する時に眠気を感じやすく、その低下の幅が大きいほどよく眠れます。体温が低下する時間を考えると1時間前くらいが良いです。
- ⑤ 夜は必要以上の電気はつけない
→ 明るい光は脳への刺激になり、目が覚めてしまいます。
- ⑥ 同じ時間に寝室に入り、電気を消す

3つのバランスを意識しましょう



ぶたどんのひ



【食育】

6月24日(月)は年中さん25日(火)は年少さん、年長さんのお部屋にお邪魔して帯広が豚丼発祥の地で開拓の時に豚が食べられ、元気をもらった事などを学びました。豚肉の栄養についても皆の血になったり、お肌がぴかぴかになる事を紹介しました。「今日の豚肉はどこの部位を使っているでしょう？」と3択クイズをしてみたら正解のお子さんも沢山いました！(正解は肩でした)豚丼の作り方クイズもはきはき答えてくれていましたよ。「おうちで作ってもらー！」と言う声も聞こえてきました。食べる前に「いただきます」食べ終わったら「ごちそう様」と手を合わせるけど、ご飯作ってくれた人へのお礼の意味もあるけれど、食べ物になってくれた生き物への感謝の気持ちを込める意味もあるから残さずに食べましょうと伝えたら、皆とてもいい顔でお返事してくれました。食べることは生きる事。生まれてから毎日続く事なので、食に興味をもってあげている様子がみられて、とてもうれしい気持ちになりました。

食育



☆☆年長さん対象の食育の様子です。☆☆

5月21日(火)に行った食育。食べ物に興味をもってもらいたくて、食育のお歌を歌ったり、食べ物のキャラクターで楽しくお勉強をした後、三色列車で食べもののグループ分けゲームを行いました。年長さんは集中して正解することができ楽しんでくれていました。給食室前に貼ってある今日の給食メニューボードも見てねとお話をしました。食材カードわけBOXで遊んでくれている様子もありましたよ！7月3日(水)はわくわく会のクッキングに向けてお話をさせていただきました。皮のむき方や、包丁握るときの約束を真剣に聞いてくれていました。お家でも練習してみてくださいね！



給食おすすめレシピをクックパッドで公開しています。

