



5月の食育だより



平成30年4月26日
認定こども園あゆのさと
栄養士

新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ですね。

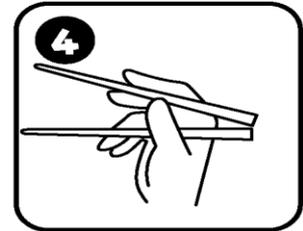
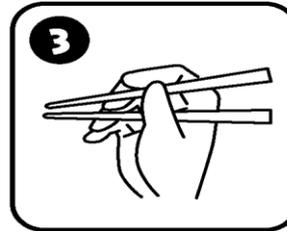
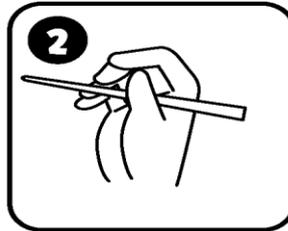
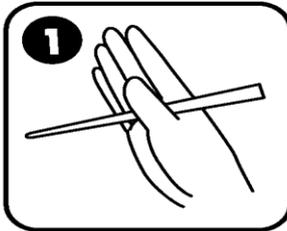
ご家庭での生活リズムも整ってきましたか？

子ども達が元気いっぱい活動するためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。

早寝早起き朝ごはんを心がけ、元気に1日をスタートさせましょう。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

食育絵本紹介



給食で毎日飲んでいる牛乳やバター、チーズなどについてわかりやすく教えてくれる絵本です。牛のあかちゃんを育てるおっぱいだから栄養も満点！牛乳に多く含まれるカルシウムは、成長に大切なミネラル。牛乳を理解して、おいしく楽しく食べるきっかけにしてください。



生活リズムがんばりカード配布のお知らせ と お願い

(早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチがでたよ)



「夜早く寝たかな?」「朝は早く起きられたかな?」「朝ごはん食べたかな?」「朝ごウンチが出たかな?」と、子どもと保護者の方が一緒に確認、できたら○へ、できなかったら×へ シールを貼って下さい。

実施日 5月9日(水)夜早く寝た～
5月13日(日)朝ごはん食べたよ
朝ウンチが出たよ



☆夜は8時にはテレビを消して9時にはぐっすり眠りましょう。
☆朝は早めに起きて朝ごはんをゆっくり食べましょう。
☆朝 ウンチをしてから登園しましょう。

5月7日に生活リズムがんばりカードとシールを配布します。お子様と一緒にシールを貼って下さい。

シールを貼り終わりましたら5月16日までにクラス担任に提出してください

(すみれ組は次回のみ実施予定です)

ご協力おねがいします。

