



5月の給食だより

令和元年5月1日

くもぎ保育園

風薫る爽やかな季節がやってまいりました。保育園の鯉のぼりも5月の心地よい風にふかれて力強く泳いでいます。入園式から1ヶ月が経ち、それぞれ進級したクラスでの生活にも慣れて、お友だちと仲良く遊んでいる姿が給食室からも見る事ができ、私たちの活力となっています。

これから連休が始まりますが、体調を崩さないように十分に気をつけてあげて下さいね。



今月の目標・・・食事を楽しく食べるためのマナーを身につけましょう

◎ 食事やおやつの前には手を綺麗に洗いましょう

たくさん遊んだ後の手にはバイキンがいっぱいです。きれいな手でごはんを食べましょう。

◎ 食事の挨拶をしましょう

食べ物の命をいただいて私たちは大きくなります。感謝の気持ちを育みましょう。

生活リズムをととのえよう！！

これから、長い連休が始まります。子どもたちが元気に1日を過ごすためには、早寝早起きで生活リズムを整えることが大切です。子どもたちがきちんとした生活リズムを身につけるためには、大人のサポートが欠かせません。子どもたちと一緒に、生活リズムを整えて楽しい連休を過ごしましょう。

～睡眠～

早寝早起きでたっぷりと睡眠をとることが大切です。目覚めたら、朝の光を浴び夜は部屋を暗くすることを心がけましょう！

～排泄～

朝ごはんを食べると、腸が動き出しトイレに行きたくなります。朝にうんちが出ると、1日すっきりした気分で活動できます！

元気に活動する
ポイント！！

～食事～

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給されます。1日3食決まった時間に食事を摂りましょう！

～運動～

日中は元気に遊びましょう。十分に体を動かして遊ぶことで夜の寝つきもよくなり、お腹もすいて食事美味しく食べることが出来ます！