

もぐもぐ通信1号



令和4. 6. 9
賀茂保育園

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。
気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで
過ごしていきたいと思います。

今回は、各クラスの1年間の食育目標を紹介します。



さくらぐみ(5歳児)

今年の目標は、「食事のマナーを守って食べる」「お話をせず
静かに食べる」です。「どんな約束にしようかな?」と聞くと、
子ども達からいろいろな約束が出てきました。現在、コロナウ
イルス感染症対応の為、黙食を心掛けています。給食を食べ
る時になるとお話をせず、とっても静かなさくら組さん!!しかし、
皿や茶碗の持ち方や、箸の持ち方、姿勢(足を伸ばして座る、腰
をずらして座る)など気になる姿も見られるので、小学校に向
けて基本的な食事マナーを身に付けていきたいと思っています。



たんぽぽぐみ(4歳児)

今年の目標は、「きれいに食べよう」です。
きれいに食べるとやっぱり気持ちがいいので、子どもたちにはそれを
体感しながら、毎日の良い食習慣を身につけていってもらえたらと思
います!!
きれいに食べるためには、箸や茶碗をきちんと持つことはもちろん、
姿勢を正して食べることも大切になってきます。きれいに食べられる
ようになる頃には、これらも身につけていることでしょうね。



ちゅうりっぷぐみ(3歳児)

今年の目標は、「食事のマナーを知り、みんなで楽しく食べよう」
です。食事には、どんなマナーがあるかな?挨拶、姿勢、箸の持
ち方、食事の会話...など、みんなで食事をする中で、楽しく、
おいしく食べるためのものです。正しい箸の持ち方を身につけて
行きたいと思っています。肘つきや長い時間になると体が傾いてしま
うなどの姿が見られます。様々な運動遊びをする中で、体の成長
とともによい姿勢が身につけていくといいですね。



ももぐみ(2歳児)

今年の目標は、「いろいろな食材に触れて、お皿を持ってたべ
る」です。2歳をすぎると、味覚もどんどん発達して、好き嫌いが
出てくる年齢です。苦手な物や食べたことがない物、硬さなど少
しでも食べられるよう、一人ひとりに無理のないペースで進めてい
きたいと思っています。また、正しい姿勢やお皿に手を添えるなども、し
っかり身に付けられるよう声を掛けていきたいと思っています。



みかんぐみ(1歳児)

今年の目標は、「ゆっくり、がじがじ、よくかんで食べよう。」
です。食べることを大好きで、よく食べる子どもたちです。何で
も口に入れて口の中がいっぱいになったり、早食いになって
しまうこともあります。「がじがじだよ。」と声を掛けたり、一
緒に口を動かしたりしながら、楽しい雰囲気の中で、しっか
りと噛んで食べることが身に付いていけたらと思っています。



いちごぐみ(0歳児)

7月に入園予定です。入園後にお知らせします。



🕒 身につけたい生活リズム 🕒

生活リズムは、生後4か月ごろから育ち始め、5~6歳ごろに完成するといわれています。どんなに疲れても、翌日には元気に友だちと走り回るほど体力が回復する子どもは、生活リズムが整っているからこそ。下のポイントを参考に、ご家庭でも生活のリズムを見直してみてください。

☀️ 早寝早起きを

〔早寝早起きちゃん〕

早く寝るから目覚めがスッキリ



朝ご飯がモリモリ食べられる



体が温まって元気に遊べる



意欲的で集中力が長続きする

〔遅寝遅起きちゃん〕

なかなか起きられない



朝ご飯が食べられない



体温が低いままでポーっとしている



集中力が発揮できない

🍷 親子で一緒に朝ご飯

一日の活動の源は、栄養バランスのとれた朝ご飯から。

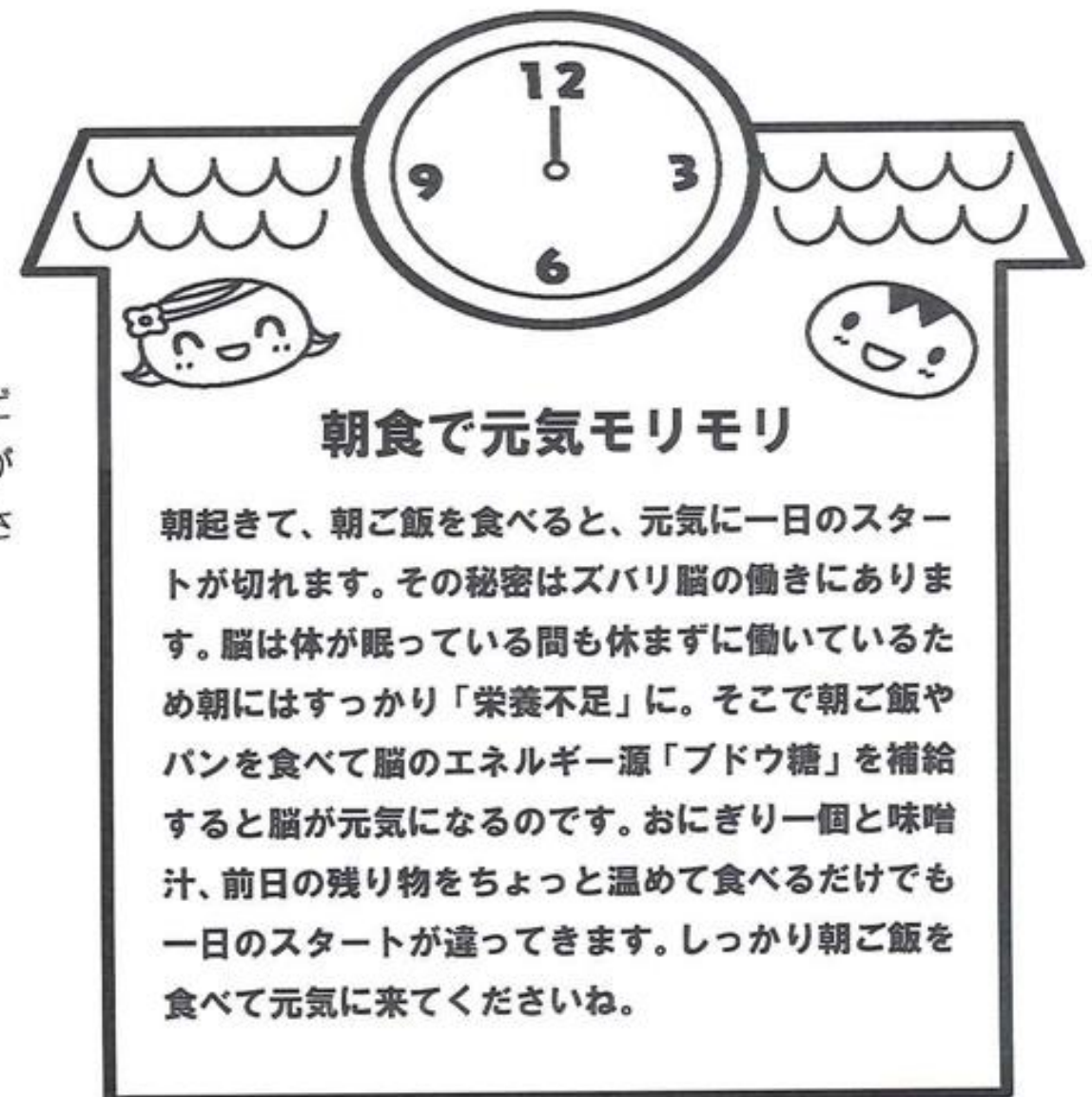
朝ご飯は集中力や記憶力にも影響するようです。

せっかくだから親子で一緒に食べたいですね。

👉 排便の習慣をつけよう

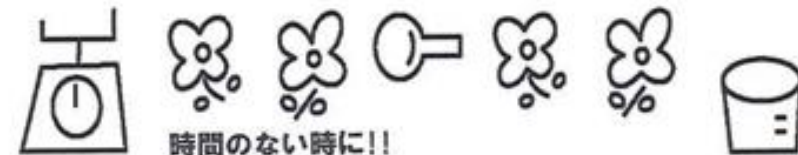
うんちは健康状態を伝えてくれるメッセンジャー。

ゆるゆるうんちやかちかちうんちになっていませんか？ゆるすぎず硬すぎず、スルっとするのがよいうんち。朝ご飯が終わったらトイレに座る習慣をつけたいですね。



朝食で元気モリモリ

朝起きて、朝ご飯を食べると、元気に一日のスタートが切れます。その秘密はズバリ脳の働きにあります。脳は体が眠っている間も休まずに働いているため朝にはすっかり「栄養不足」に。そこで朝ご飯やパンを食べて脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給すると脳が元気になるのです。おにぎり一個と味噌汁、前日の残り物をちょっと温めて食べるだけでも一日のスタートが違ってきます。しっかり朝ご飯を食べて元気に来てくださいね。



時間のない時に!!

お手軽朝食メニュー

「あっ！寝坊しちゃった！朝ご飯どうしよう…」時間がない朝にお勧めの簡単朝食メニューです。

●バナナヨーグルト

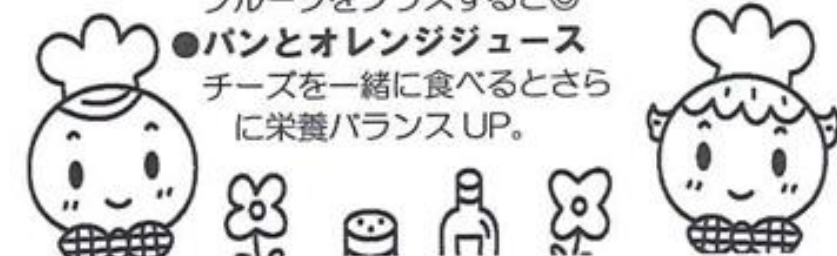
皮をむいたバナナにヨーグルトをかけるだけ。はちみつをプラスしても good!!

●甘くないビスケットと牛乳

フルーツをプラスすると◎

●パンとオレンジジュース

チーズと一緒に食べるとさらに栄養バランスUP。



3~5歳児の
白ごはんについて

白ごはんは110グラムを目安に持って来てください。
少量や多量も見られますので一度計ってみてくださいね。