



令和6年4月1日
大井町えほん保育園
看護師 市川

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の日差しとともに新年度が始まりました！
4月当初は新しい環境に慣れない中での生活になりますので、いつも以上に疲れを感じやすくなります。ご家庭でもしっかりと休息をとり、元気に1年のスタートを切りましょう！

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

決まった時間に 起こしましょう！

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。



寝るのが遅くても 起こす時間は 変えないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。



お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食・タンパク質・野菜対のバランスが取れているのが理想です。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がほかほかになると、眠りが起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴してから寝るまでの時間が短いときはぬるめがよいでしょう。



9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝できるといいですね。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

登園前の健康チェック

朝、お子様が元気か体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。

□お熱はないですか？

(38℃以上の場合は家庭での保育をお願いします)

□湿疹・嘔吐・下痢などの症状はないですか？

□咳や鼻水の影響がなく、夜はぐっすり眠れましたか？

□朝ごはんはきちんと食べれましたか？

□いつもと変わった様子はありますか？

目に見える症状がなくても「いつもよりも機嫌が悪い」「何となく元気がない」など、気づいたことがあれば登園時に職員へお伝えください。

～ご挨拶～

大井町えほん保育園の看護師の市川友璃菜（いちかわゆりな）と申します。保護者様と一緒にお子様の健やかな成長発達を見守らせていただければ幸いです。お子様が毎日元気に登園できるようサポートしてまいりますので、よろしく願いいたします！



給食だより



大井町えほん保育園

入園、進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化もあり疲れやすくなる季節です。しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう。給食室も一丸となって子どもたちのために、安全でおいしい給食を心を込めて作っていききたいと思います。



保育園のおやつって？



子どもたちは消化・吸収能力がまだ未発達のため、食事を数回に分けて栄養を補給しなくてはなりません。1日3食に加え、1～2回のおやつを食べます。エネルギー量としては大体100kcal前後です。

おやつと言っても、昼食では足りない栄養素を補う「軽食」を意味しています。午後の活動のためや身体を動かすためのエネルギーとして甘い物だけではなく、おにぎりやうどん、トーストなどの主食がメインのものが多くなっています。

写真は、実際に園で提供しているおやつの例です。参考にしてみてください。



おにぎり



焼うどん

できているかな？食事のマナー

食事のマナーは様々ありますが、どのぐらいできているか確認してみましょう。チェックがつかなかったものは意識しながら食事ができるといいですね。

いただきます、ごちそうさまでしたの挨拶ができる。



姿勢よく食べることができる。



よく噛んで食べることができる。



口に食べ物が入ったまましゃべらない。



食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の表現をする大事なマナーです。

椅子に深く腰を掛け、テーブルとの間はこぶし一つ分あけるようにしましょう。普段から運動をし、筋肉を鍛えましょう。

肥満防止、味覚の発達、言葉の発達、脳の発達、歯の病気予防、胃腸の働きを促進するなどいいことがたくさんあります！

誤飲に繋がったり、噛んでいる途中のものが見えて他の人に不快感を与えてしまいます。飲み込んでから話しましょう。



☆ひなまつり☆

《給食》・ひなまつりちらしずし・鶏肉の味噌煮
・すまし汁・りんご
《おやつ》・ひしもち風ケーキ

☆誕生日会☆

《給食》・お花ピラフ・鮭のチーズパン粉焼き
・ザワークラウト・洋風スープ・バナナ
《おやつ》・いちごのムース

ひなまつりにちなんだ子どもたちにも食べやすいちらしずしやひしもち風ケーキで行事を楽しく感じていたようでした！



春らしくお花を飾ったピラフと季節のいちごのムースは子どもたちも喜んで食べていました！