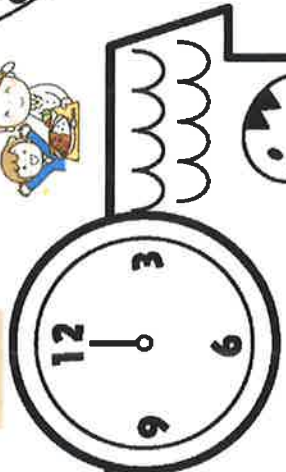


ご入園・ご進級 おめでとうございます

子どもたちは、これから園で出会う
友達や先生に、胸をときめかせている
ことでしょう。
なんでもモリモリ食べ、体調を整え
元気に園に来てください。園は
保護者の方と協力していききたい
と考えています。



この時期がとっても大切！ 体内時計の形成

- 早起して1日のスタート！
目覚めたらお腹が空いていることが理想
起床から朝食までは30分空けましょう
- 朝食はしっかりたべて
朝食は脳や体を活性化させ昼食までの
エネルギー源となります
- 元気に遊ぶ
日中は思い切り体を使って体力づくり
- 早めの夕食
寝る2時間前までにすませましょう
- 早めの就寝
早寝早起きたっぷり睡眠！！
しっかり
食べよう
朝ごはん

食事・おやつ・水分補給



子供の食事は大人がいっしょ

「おいしいね」
「きょうほいくえんでね…」
「すごいね！」

ごはん中の会話は楽しく。
子どもにとって食卓は、楽しくて
安心感の持てる場所にしてあげましょう！



お母さんを待つて…

理想の食卓とは、みんながそろって楽しく食べる
こと。テレビを消して、食卓を作ってくれたお母さ
んを待ち、みんなが「いただきます」を言います。



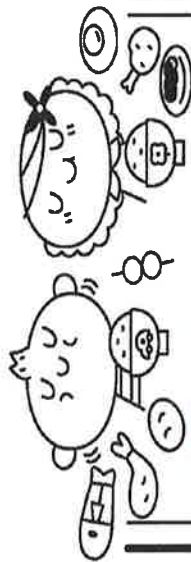
食事とおやつの関係

「うちの子って食が細い…」
はずなのに、
“おやつはしっかり食べる”
そんなことはありませんか？

おやつを食事に影響させないために…

- 1日に必要なおやつは
乳児2回(10時・15時)
幼児1回(15時)

満腹にならないように
量にも注意しましょう！



水分補給は 水かお茶

普段の水分補給に甘さは不要です。
水やお茶での習慣をつけさせましょう。

- 味の付いた飲み物は
余計にのどが乾きます
- 血糖値が上がって
空腹になりにくく、食事
にも影響します

