



2020年4月1日  
 はあと保育園中央  
 〒753-0813  
 山口市神田町4-22  
 TEL  
 083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度になり、新しい1年が始まりました。お子さんたちは、ドキドキワクワクと楽しみな一方、まだ新しいクラスの環境に戸惑う部分もあると思います。だんだん慣れていくと共に、栽培やクッキングなどの食育活動にもチャレンジしていきますので、ご協力よろしくお願いします。

### 早寝早起きの習慣を。。。

園生活が始まると、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば朝食をとる時間もトイレに行く時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごす為には、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝早起きの習慣を身につけて毎日を元気に過ごしましょう。



### 朝ごはんを食べよう!

\* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



### 食育目標



- 生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力の育成を目標としています
- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
  - ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
  - ③一緒に食べたい人がいる子ども
  - ④食事づくり、準備にかかわれる子ども
  - ⑤食べたいものを話題にする子ども

### お知らせ

4月11日(土) OYA塾

4月23日(木) 誕生日会

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

