

すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。

毎朝チェック

- 1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。
 - 顔色はいいですか？
 - すっきり目が覚めましたか？
 - 体はだるくないですか？
 - 食欲はありますか？
 - 下痢や便秘はしていませんか？
- おかしいなと思ったら熱を測り、無理をせず休ませてください。



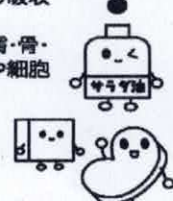
三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて「三大栄養素」と呼ばれています。

炭水化物:パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

脂質:肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。

たんぱく質:体をつくります。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。



快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



あいさつをしよう

大きな声で元気よくあいさつをする、とても気持ちが良いです。朝起きたときは「おはよう」、ごはんのときは「いただきます」、登園のときも「おはよう」。毎日顔を見ながら続けていくことで習慣づき、元気な声が聞けるようになるでしょう。



本を借りよう!



幼稚園には、1階と2階に図書コーナーがあり、本を借りることができます。貸出期間は2週間を目安に、読み終わったら園に返してください。

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。小さいときから本を読む楽しさを知っていることは、子どもが成長するうえでとても大切なことです。幼稚園では毎日読み聞かせを行っていますが、ご家庭でもぜひ親子で一緒に絵本の時間をお楽しみください。