

給食だより 5月号

令和4年4月28日 認定こども園 一関南保育園

新年度がスタートし、新入園児も継続児も、園生活に慣れてきて、給食を残さず食べられるようになってきました。



苦手な食べ物があっても、頑張って食べようとする姿もみられ、完食してくる子が増えてきました。

「先生給食おいしかったよ」「またつくってね」と子供達の方から声をかけてくれて、給食作りの励みになっています。

また、食べている様子を見に行くと、スプーンやフォーク、箸を上手に持てない子が目立ちます。鉛筆握りが出来るよう、周りの大人が手本を見せながら、根気よくくり返し伝えていくようにしましょう。そうすることで少しずつ上手にできるようになっていきます。



上手持ち



下手持ち



鉛筆持ち



<生活リズムは安定していますか？>

近年、子どもの生活リズムが乱れ、発達に様々な影響を及ぼしていると報じられています。昔から「早寝、早起きは三文の得」と言われているように、子どもにとって、生活リズムが規則正しいことは、情緒が安定し、健全な発達へとつながります。そのためご家庭では、次のことに気をつけて、お子さんの生活リズムを守るようにしましょう。

●夜の睡眠時間は、10時間たっぷり眠れるように工夫しましょう。

(夜、9時には寝て、朝7時には起きられるように)



●朝食は必ず食べさせましょう。

(一日の活動のエネルギーのもとになります。)



●テレビ、ビデオなどだらだらと見せないようにしましょう。

「寝る子は育つ」は、科学的にも本当！

成長ホルモンはぐっすり眠っている間に出るそうです。たっぷり寝ない子や寝るのが遅い子はどうなるでしょう？脳の成長に影響が起きると考えられます。成長ホルモンはちょうど 真夜中12時ぐらい(深い眠りの状態にあたる)にまとまって出ます。脳の成長のためにもこの時期から夜の睡眠がより大切になるのです。つまり「寝る子は育つ」という わけです。同じく12時過ぎにたくさん出るメラトニンも重要な働きをします。

早起き、早寝を心がけましょう。