



令和 6年4月1日
篠崎 保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。



新しい年度が始まりました。子ども達が、元気に毎日を送るためには「早寝・早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんとご飯を食べることが大切です。これから一年、様々な経験を通してみんなで食べる喜びや食事に興味をもてるような環境づくりに努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



保育園給食について

保育園では、市の管理栄養士が作成した統一献立に基づいて調理されています。
3歳未満児は、1日の栄養所要量の50%を完全給食とおやつで摂取しています。
3歳以上児は、1日の栄養所要量の45%を副食とおやつで摂取しています。
3歳以上児は、献立一覧表の主食の欄を参考にしてご家庭からパン(食パン・ロールパン)または、ご飯の用意をお願いします。
※誕生会は全クラス主食はいりません。



早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

