



令和6年8月28日
ななかいこども園

にじいろだより

NO. 14

暑かった夏が、虫の音が聞こえるようになっていたり、朝夕涼しく感じるようになってきました。園では、26日にプール納めがあり、全クラスがプールに入って夏を満喫しました。そして、次は運動会の練習がはじまりました。毎日のように体を動かしています。少しずつ涼しくはなっていますが、体は疲れていると思います。早寝、早起き朝ご飯を心がけ、何か変化があったら、園に声をかけてくださいね。

【元気のもととは早寝早起き朝ごはん】 子育てアドバイスブック「ひよこ」より

心身の成長期にある子どもにとって、「食事」と「睡眠」は極めて重要なものです。

早寝早起き朝ご飯を習慣化し、生活リズム（寝ること、食べること、遊ぶこと）を確立していきましょう。

ポイント

- 栄養バランスを心がけましょう
- 大人の生活パターンに合わせた無理な生活にならないようにしましょう。
- 決まった時間に起きて、日中たくさん遊ぶと早寝早起き朝ご飯の習慣がつかます。
- 合い言葉が「お」「い」「し」「い」「な」

「お」おはよう、朝ご飯を食べよう

「い」いただきます、ごちそうさまををいましょう

「し」しっかり野菜を食べましょう

「い」茨城の食べ物を味わいましょう

「な」なかよくみんなで食事を楽しみましょう。

※親子共々疲れる時期、親もゆっくりできるように、親子で早寝早起き朝ご飯ができるといいですね。

☆お知らせ☆

- ・2024年9月21日（土）18:30～ 日本テレビ 「満点☆青空レストラン」で、七会きのごセンターの「仁王しめじ」が紹介されるそうです。その中でこども園の園児のお母さんも出演します！どうぞ皆さんで、見てくださいね！

☆ありがとうございます☆

- ・『仕上げ磨きカード』のご協力ありがとうございます。子ども達のやる気への手がかかりとなれたら嬉しいです。おわった後も、「カードをください。」と言ってくださる人がおり、嬉しく思いました。もし、今後も、仕上げ磨きをされたくない子や、歯磨きへの意識付けに利用したいと思って頂けたときには、お声かけ頂ければ、お渡ししますので、ご利用ください。

