



令和6年10月31日
ななかいこども園

にじいろだより

NO. 18

保育士体験、試食会、おさがり会のご協力ありがとうございました。試食会では少量でしたが、味付けや硬さなどを感じていただけたかなと思います。今回お仕事で来ることができなかった方々も、レシピをお配りしますので挑戦してみたいかと思いますが、おさがり会も多くの方からご協力いただきました。またやってほしいとのお声がけいただきましたので、時期を見てまた開催できたらと思います。

今回散歩が天候不良だったので、きりん組とぞう組のお散歩は11月11日（月）に変更をして行う予定です。それに伴い、4・5歳児はお買い物体験を行いますので、お金とお財布のご用意をお願いします。また、お時間があるようでしたら、保育士体験として引率をお願いします。

※10月30日 川又重光さんから、美味しい手打ちうどんを寄贈していただきました。美味しくみんなでいただきました！

【おいしく食べよう 2 …「いつ」食事の時間の調整…】

年齢相当の生活リズムにする

生活リズムを年齢相当に一定にすることで、親子ともに自律神経の調整がついて、リラックスして副交感神経優位になります。

- ・起きる時間を確認しよう
- ・昼寝は15時、遅くとも17時までには切り上げる
- ・入眠予定の1時間前までに入浴と夕食を終わらせる
- ・入眠予定の1時間前から部屋を暗くし、スマホ・テレビなどは消す

一回の食事時間の目安

年齢を問わず乳幼児の1回の平均食事時間は16～20分で、これが乳幼児の安定して座っていられる時間です。1回の食事時間を15分から30分とし、決めた時間以外は乳汁以外のカロリーのあるものは与えません。

だらだら食べはなぜいけないの

- ①一日当たりの摂取カロリーが低くなってしまいうから
- ②乳幼児の虫歯予防のため

具体的には、3食と1から2回の軽食以外の時間には、お菓子、スナック、甘みのある飲料を与えません。代わりに水またはお茶を子どもが自由に飲めるようにするとよいそうです

----- きりとり -----
保育士体験参加申し込み（11月11日）

きりん・ぞう 組 園児名 _____

参加者氏名 _____ 続柄（ ） 電話番号 _____