



令和7年9月17日
ななかいこども園

にじいろだより

NO.9

9月に入ったというのに、蒸し暑い毎日ですね。なかなか外に出にくいなか、朝の時間など暑くない時間帯を狙って外でも運動会の練習がはじまりました。室内では、9月に入る前から少しずつ体を動かしていました。みんなで頑張ろうという気持ちが盛り上がっている姿が見受けられます。しかし、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。また、行事前には気持ち的にも壁にぶつかることもあります。こんな時こそ、大きくなる時と思って、ゆっくりかかわって、心も体も大きく育てていきたいと思います。困ったときなど、ぜひご相談ください。※汗をかくことが増え、お着替えも頻繁になってしまっています。お洗濯のご協力よろしくお願いいたします。

【元気のもと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。

わかっている、という時もありますが、心がけながら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。

【欠席連絡・打刻をお忘れなく】

システムへのご協力ありがとうございます。面倒をおかけしてしまいましたが、どうぞよろしくお願いいたします。玄関に毎日立ち寄って頂くことになったので、玄関に「給食の展示」や、「絵本の貸し出し」コーナーを設けました。是非ご覧ください。帰りに改めてお子さんと玄関に立ち寄り、給食の様子と一緒に見たり、絵本と一緒にみたりして頂いても結構です。今月のおすすめ絵本も置いてあります。

