

おおまるひろば 4月号

大丸ゆうし保育園 子育てひろば

稲城市大丸82-4

TEL 042-377-6249 FAX 042-378-4505

URL <https://www.higashihoikukai.or.jp/>

令和6年3月27日(水)発行



★4月の園庭開放★ 9:30~12:30(12:15にはお片付けを始めます)

9日(火) 10日(水) 16日(火) 17日(水) 23日(火)

24日(水) 30日(火) です。

*雨天の場合は、新園舎玄関ホールを開放しています。

*30日(火)には、希望者の方に身体測定と手形スタンプ行います。

園庭開放は、
予約はおりません。
どなたでもどうぞ。

★4月のつどい★

*今月のつどいはお休みです。



★4月のおしゃべりの会★

毎日忙しく子育てしている方、これから出産予定の方、どなたでも参加可能です。ちょっと座っておしゃべりしませんか？ 保育園の職員も一緒におしゃべりに参加します。

25日(木) 10:00~11:00 この時間の間、好きな時にいらしてください。

*予約は不要です。

*水分補給をお持ちください。

*園庭側の門からお入りください。

*新園舎玄関ホールを開放します。

☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。
園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

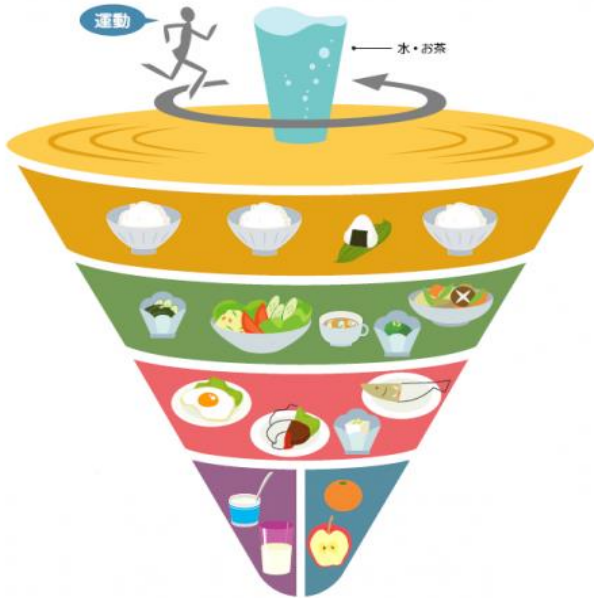
月曜日から金曜日 10:00~16:00 TEL: 042-377-6249

栄養士より



～バランスの良い食事で

健康生活 ～



バランスの良い食事ってどんな食事？ 何をどのくらい食べたら、ちょうどいいの？一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが、左図の「**食事バランスガイド**」です。この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよくみてみましょう。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように（上の方にあるグループほどしっかり）食べると、バランスがとれる食事になることがわかります。

つかってみよう！食事バランスガイド

食事バランスガイドでは、料理を「つ(SV)」の単位で数えます。「1つ」の目安は、5つの料理グループごとに決められています。いつも私達が食べている料理を「つ(SV)」で数えてみましょう。大きさによって少し違いはありますが、この基本を覚えておけば、どんな料理も「つ(SV)」を数えることができます。

食事の基本はごはん食にあります

ご家庭での食事の栄養バランスはどうでしょうか？最近では脂質のとりすぎで栄養バランスがくずれてきています。日本人が昔から食べてきたごはんを主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻(かいそう)、豆腐などを使った一汁二菜(いちじゅうにさい)という食べ方がバランスの良い食事に近いです。和食を中心とした献立を意識し取り入れられるといいですね。

～早起き早寝朝ごはん 生活リズムを整えよう！～

看護師より



朝に余裕がなくなる理由の一つに、子どもがなかなか起きられないことがあげられます。自然に目覚められないのは、睡眠時間が足りていないことが考えられます。十分な睡眠を得るには、早起き早寝をして睡眠時間を確保することが大切です。

また、幼児期は生活確立する大切な時期です。大人も幼児の生活に合わせるために、例えば夕食の下準備は休日や朝のうちにやっておくなどの工夫をして、寝る時間が遅くならないようにしましょう。

顔を洗って、しっかり目覚めよう！

顔を洗うと水の冷たさなどがよい刺激となって、目が覚めやすくなります。どうすれば上手に洗えるかを子どもに伝えておきましょう。小さいお子さんは水で濡らしたタオルで顔を拭いてあげると冷たい刺激で自律神経が整います。

ポイント①

隙間ができないように指をそろえて
両手を合わせ器をつくり、水をすくう。



ポイント②

手を器の形のまま、あまり高く
持ち上げずに顔を近づけて洗います。

