



4月

河北の食育便り



ご入園・ご進学おめでとうございます

入学・進級のドキドキ・ワクワクな新年度が始まりました。
新しい環境で慣れないこともあるかと思いますが、楽しく過ごせるように
早寝・早起き、しっかりごはんを食べましょう！

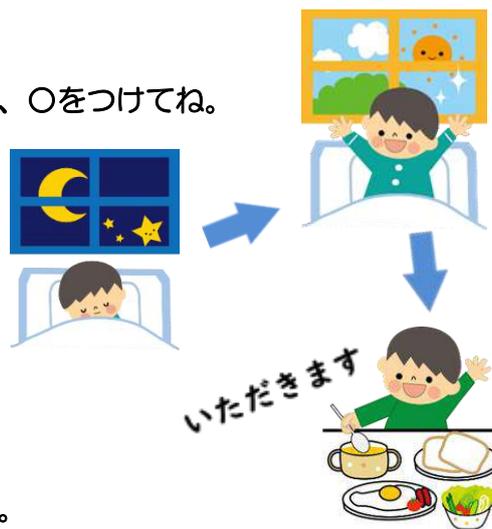


早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが（10時から深夜にかけて）分泌され、一日の疲れを回復します。また、朝ごはんを食べると、体温が上がって、脳も活発に動きだします。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。

みんなはできているかな?? あてはまるものに、○をつけてね。

- 寝る30分前には、テレビを消す。
- 夜9時ごろには寝ている。
- 朝起きたら、カーテンを開ける。
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 日中、たくさん体を動かしている。



○が少なかった人は、生活習慣を見直しましょう。

食事のあいさつ

『いただきます』は命をいただくという意味や、食べ物への感謝の気持ちなどが込められています。『ごちそうさま』は、動植物の命を育てた人や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。食事のあいさつの意味を知ることによって、食べ物を大切にする気持ちが育ってくれればと願っています。

アレルギー用のお弁当箱を
貸し出しています。
お気軽にご相談ください。



和歌山市栄谷 184-1
TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080
栄養士 山田 采音

