



おひさまだより 9月

令和2年9月15日
社会福祉法人共生会
白鳥ふたば保育園
おひさま担任廣瀬・梶塚

朝晩涼しい風が吹くようになりましたね。白鳥ふたば保育園の園庭の桜の木も、黄色い葉がはらはらと落ちてくるようになりました。夏の暑さが和らいできましたが、寒暖の差に気をつけて体調管理していきたいですね。

～おひさまの今～食事について～



- ・早寝、早起き、朝ごはん

ここ最近では気温の高さが和らぎ、午前中は体を動かす遊びが増え、活動が盛んになっています。おひさまの子どもたちは毎日泥んこになりながら砂や水や葉や石などの自然物に触れたり、砂をカップに入れて何かに見立ったり、フラフープでお友達と電車ごっこをしてみたり、、、身体を沢山動かして遊んでいます。そこで、朝は身体を動かすエネルギーをしっかりと補給してから登園していただきたいと思います。

例えば、白ご飯またはおにぎりには野菜のたっぷり入った具沢山のお味噌汁を添えてみる。パンに卵焼きやサラダや果物を添えてみる、、、ヨーグルトや果物を添えてみる等栄養のバランスを少し意識するだけで、食生活もだんだんと変わっていきます。

そして、朝食とともに大切なことは、「生活リズムを大切にすること」を意識して生活する事です。降園後、早めの夕ご飯を取ることで自然と身体に心地よい疲れや眠気を感じて、ゆったりと眠りにつけるようになりますね。子どもたちがゆったりと落ち着いて眠れるような環境を作ってみたり、テレビやスマホ等も大人が意識して消すことで、照明を暗くして心地よく体を休められるようになります。早寝をすると、自然と早起きができるようになりますよ。

- ・着替えについて

・園に3.4セットはご用意いただけると幸いです。(着替えはその日に持ち帰った洋服や下着の枚数を次の日にお持ち下さい)

・おむつ(お腹周りやおしりのフィット感、太ももや股上のサイズを確認し、何度も横漏れするようであればサイズが合っているかの検討をしてみてください。)

・洋服や靴のサイズの確認や季節に合った服かどうか(自分で着替えたい!という姿も見られていますので、子どもたちの脱ぎ着しやすい伸びの良い素材の服が好ましいです。)

