



令和6年5月1日
井堀保育園

新緑の季節になりましたが、気温は夏のように暑い日が続いています。
こまめに水分補給をするようにしましょう。

長い連休中は、生活リズムが不規則になりやすく、体調を崩すこともあるので、睡眠と食事はしっかりと摂るようにしましょう。



生活リズムを整えましょう

早寝・早起きを意識しましょう：十分な睡眠は日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

朝ごはんを食べましょう：朝ごはんを食べないと頭が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足してしまいます。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。

排便の習慣をつけましょう：朝ごはんを食べることで腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ウンチは健康のバロメーターでもありますので、その日の健康状態もチェックしましょう。



柏餅の由来

柏餅は日本独自の風習で、柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



おやつのお話

年齢によって、かむ力や飲み込める大きさに違いがあるため、クラスごとにおやつが違うことがあります。

5月の柏餅も、3歳以上児は食べますが、0～2歳児はサブレになります。子ども達の成長に合わせたものを、提供していきたいと思えます。

