

# 給食だより 5月

新年度が始まり、1ヶ月が経とうとしています。今年度は新型コロナウイルスの流行により、こども園も4月中旬から登園自粛となり、多くのお友だちがご家庭で過ごされています。それぞれ不安な日々を過ごされているかと思いますが、手洗いうがいをしっかりし、3食の食事を規則正しく摂るように心がけましょう。

※玄関に毎日展示してある展示食ですが、気温が高くなってきたので衛生面を考え、しばらくの間写真での展示になります。

## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べさせることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## リズムよく手洗いしよう

手洗いは、いろいろな病気やばい菌から私たちを守ります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。「あわあわブクブク、手指をしゅっしゅっ」というかけ声で毎日の楽しい習慣に。リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。誰かのまねをしたがる2～3歳児には、大人が分かりやすく手本を見せながら、いっしょに洗います。上手にできると自信をもつ4～5歳児は、隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

