

早いもので12月となりました。急な気温の変化に体調を崩さないように生活リズムを整えて元気に過ごしたいものですね。
冬に収穫される野菜の大根、カブ、ねぎ、人参、れんこんなどは、体を温めるものが多いので、積極的に取りましょう。家族揃って鍋物を食べると、からだも心もぽっかぽかになるお勧めの料理です。



うんとこしょ
どっこいしょ

はたけ はたけ



ちゅうりっぷ・ゆり組で畑に大根の収穫に行きました。おじいちゃんおばあちゃんに大根の漬物を食べてもらいたい！と力を合わせてがんばりました。



おじいちゃんおばあちゃん出番だよ!



恒例となったおじいちゃんおばあちゃんとの「餅つき大会」今年も沢山の方々が参加していただき感謝です。一緒にきねを持ち、ついたり丸めたり本当に楽しい時間となりました。給食には、つきたての餅が入った雑煮をいただきました。

生活リズムを整える～食生活編～

生活リズムは生後3～4ヶ月頃から育ち始め、5～6歳頃で完成すると言われています。今回は、日常の生活の中で基本とされる食事についてです。

乳幼児食は、これから始まるおとなの食事の第一歩です。「体」「心」「人間関係づくり」の基礎となります。家族そろって囲む食卓から基本的な食習慣や食事のマナーを知っていきます。

体づくり・・・体全体がどんどん大きくなる時期、脳や内臓が出来上がっていく時期なので、体にしっかりと栄養を送りましょう。

心づくり・・・食べものや食べることに対する興味関心を高めて、おいしく味わう心を育てましょう。

人間関係づくり・・・周りの人に反応し始める時期です。家族で楽しい食卓にしましょう。

体づくりのためのバランスのよい食事を心がけ、お菓子などの食べ過ぎて肥満などの病気に注意しましょう。規則正しい生活を毎日繰り返すことで子どもが健やかに成長できるよう大人が環境を整えてあげましょう。