



4月の給食おたより

「早寝 早起き 朝ごはん」で元気な子

夜更かしをするため、朝起きられない。そして朝ごはんを食べる時間がないまま登園してくる子どもがいるようです。寝て、起きて、食べて初めて活動ができます。子どもの頃は、基本的な生活習慣が身につく大切な時期です。身体や脳の発育を助け、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を培うことにもつながります。ご家庭で早寝早起きのルールをつくり、きちんと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう



*子ども達は、保育園で会うお友だちや先生に胸ときめかせていることでしょう。

3歳以上児は食べられる量のごはんをお弁当箱に入れて持たせて下さい。「きれいに食べた」という気持ちを味わわせたいと思います。よろしくお願いします。

