



### 新年度がスタートしました！

桜の花も満開の時期を終え、葉桜へと変わり始めています。日中はぼかぼか陽気で過ごしやすい気候となりましたが、寒暖差から体調をくずさないように、又、まだまだ新型コロナウイルスへの感染予防対策が必要です。体調管理には十分気をつけましょう。

現在、地域開放のプログラムとして、親子教室と園庭開放は中止していますが、安心・安全な状況が確認出来次第、再開のご案内をいたします。



### 4・5月の園庭開放のご案内

※4月の園庭開放は中止し、5月については検討中です。  
再開が決まり次第、子育て支援だよりにてお知らせいたします。

### I期の親子教室のご案内

※5・6・7月に開催予定のI期の親子教室は中止します。  
今後の開催については、子育て支援だより9月号又は10月号でお知らせします。

※ホームページに子育て支援だより・給食だよりや献立表を掲載しています。



### 育児相談等について

久宝まぶねこども園では大阪府より認定を受けた保育教諭の『スマイルサポーター』『育児相談員』がいます。  
子育てに悩みや不安がある方は、月曜日の13時から15時の間、電話にて相談を受け付けています。

## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- 1 早寝早起きを意識して**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- 2 朝ごはんを食べよう！**  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- 3 うんちは清んだかな？**  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうろちタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。
- 2 朝の光でスタート！**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 おふろはぬるめに**  
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 4 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響しません。
- 5 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからきゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

## 元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- 1 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- 2 たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。
- 3 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体にいいことがいっぱいあるのです。

<b>脳が元気になる！</b> 朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。	<b>肥満防止になる！</b> 朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。
<b>うんちが出やすくなる！</b> 腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。	<b>活力が出る！</b> 体温が上がると、血液が体中によく巡って、活動的になります。