

ランチルーム 9月号

豊能町立ひかり幼稚園



新学期が始まりました!



長い夏休みが終わりました。2日(火)から給食が始まります。まだ暑い日が続くと思いますが、冷房を効かせて待っていますね。手洗いをしっかりして、楽しくランチタイムが過ごせるようにしていきたいと思います。

2学期からは年少組の保護者の方のランティアが始まります。無理せず参加してください。よろしくお願いします。

生活のリズムを整えよう

新学期が始まりました。生活のリズムを取り戻しましょう。早起きすると朝ごはんを食べる時間もでき、夜も早く寝ることができるようになります。朝ごはんはバランスよく、しっかり食べましょう。

子どもたちが健やかに成長するためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠が大切です。幼児の睡眠はお昼寝を含めて10時間~13時間が目安とされています。

早ね・早おき・朝ごはんで生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。



リズムを整えるためにやってみよう!

- 決まった時間に起きる
- 起きたら朝の光を浴びる
- 決まった時間に食事をする
- 昼寝で寝すぎない
- 同じ時間に布団に入る



お手伝いしていますか?

夏休みにいろいろなお手伝いをしていた子どももいたのではないのでしょうか。

食に関心を持つきっかけにもつながるので、簡単なお手伝いから始めてみてはいかがでしょうか?

野菜の皮をむく、卵を割る、盛り付ける、テーブルをふく、おはしやお皿を用意する、食べ終わったお皿を片づける、等々。

配膳は給食と同じ並べ方の、左側にお茶碗、右側に汁物碗でしてみてください。

少しずつ楽しみながらできれば良いと思います。



お願い

お手伝いのはずが失敗してしまって大変だと思うことも多いと思いますが、温かい目で見守ってあげてほしいと思います。

お手伝いすることで成長し、自信にもつながります。お手伝いの後には「ありがとう」「上手にできたね」「助かったよ」など声をかけてあげてください。

給食ボランティアに参加して下さる皆様へ

体調が良くない時など無理せず、当日でもキャンセルしてもらって大丈夫です。幼稚園まで連絡をお願いします。

どなたか交代してもらえると助かりますが、園で対応しますのでわかり次第お知らせください。

消毒作業、メニューによってはイスを拭いていただきたいと思います。よろしくお願いします。

加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください