



生活リズムを整えましょう

4月に入園・進級してからクラスでの生活の積み重ねによって園での生活リズムを確立してきました。各学年でのステップアップに伴い、毎年少しずつ生活リズムが変わってきます。お子さんの様子を見て、ご家庭でのリズムも整えていけるとよいですね。食事時間は生活リズムを整えるポイントになるので、ご家庭と園での食事の時間を決めていくと整いやすいと思います。

(園での食事時間)

乳児クラス・・・0歳児 10:30～、1歳児 10:45～、2歳児 11:00～

幼児クラス・・・3歳児 11:30～、4歳児 11:45～、5歳児 12:00～

となっています。また、乳児クラスは朝9時前後に午前おやつとして牛乳を飲んでいただきます。朝早く登園したお子さんがお昼までにお腹が持つようにと栄養補給を考慮しています。午前中たくさん遊ぶために朝ごはんは食べてきてほしいですが、食べてすぐにエネルギーや栄養になるわけではないので、時間に余裕をもって食べられるとよいですね。



給食の時間から ～子どもたちの言葉をひろう～

1年を振り返り、今年度に限らず子どもたちは「食べるのが楽しい」と感じてくれたかなと考えます。「今日の給食はなあに?」「また 作ってね」「この給食(おやつ)大好き」はもちろんです、「苦手だった」「食べてみたけどおいしくなかった」などの子どもたちの様々な言葉をひろって何がよくなかったか、改善できるところはないかなど検討し、次につなげていくことも取り組んできた1年でした。来年度も給食はもちろんですが、食に関わる活動の中で子どもたちの声を聞いて一緒に楽しめたらと思います。