



# 生活リズムを整えましょう!

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 早寝早起きを心がけましょう



夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

## 朝ごはんを食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



## 朝、家で排便をしましょう



朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

## 感染症状況

2月24日～3月30日までの感染症は右記の通りです。

	大原保育園			ピュアキッズ大原			大原学童クラブ		
	人数	完治	治療中	人数	完治	治療中	人数	完治	治療中
インフルエンザB	1名	1名	0名	0名	0名	0名	0名	0名	0名
ヒトメタニューモウイルス	1名	1名	0名	0名	0名	0名	0名	0名	0名
おたふく風邪	1名	1名	0名	0名	0名	0名	0名	0名	0名
溶連菌感染症	0名	0名	0名	1名	1名	0名	0名	0名	0名



新しいクラスになりドキドキわくわくすることが沢山ありますね。わくわくの1つのお給食についてご紹介します。



## 朝おやつ

お菓子やフルーツ、ヨーグルトを提供しています。お菓子はサンワールド・かじゅけまのお菓子を使用しています。自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等は一切使用していません。フルーツはバナナ・オレンジ・パイナップル・みかん缶などを提供しています。朝のフルーツは金メダルと言われるほど栄養効果が高く良い効果があります。

## 昼食

お魚は未満児 30g、以上児 40g です。お肉はメニューにより量が変わります。野菜は旬のものを取り入れています。地産地消の一環としてできるだけ地元のものを使用しています。お誕生会ではバイキング給食を行っています。その月の旬のお魚や野菜、果物を使用しています。好きなものだけでなくバランスや食べられる量を考えながら行っています。

## 15時おやつ

市販のものではなく、極力手作りのものを提供しています。クッキング保育では一緒にお団子やクッキー、カップケーキ作りを行っています。他にもおにぎりの日は自分たちで好きな形に握ったり、スイカやリンゴのカットショーも行っています。

朝おやつ 15時おやつ共に飲み物は牛乳の代わりにスキムミルクを提供しています。スキムミルクの特徴は脂肪分が極めて少なく低脂肪、低エネルギーです。牛乳と比べると、脂質はほぼ含まれず低エネルギー(牛乳の約1/2)ですがタンパク質、カルシウムはほぼ同じでカルシウムは小魚や海藻よりも吸収率が非常に高いのが特徴です。夏場は冷やして冷たくし、冬場は温かくして提供しています。