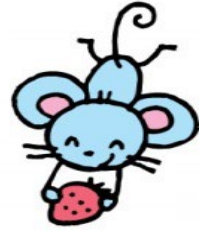




# あいいくだより



令和5年4月2号  
社会福祉法人 興善会  
子供の家愛育保育園  
理事長 成田 豊子



## 「こいのぼいを作ろう」

令和5年4月28日(金)

10:00~10:30 かわいいこいのぼいを  
みんなで作しましょう♪

離乳食タイム

10:30~11:00 「離乳食ってなあに？」



### 子育て情報



保健編



食育編

☆生活リズムを整える☆

入園・進級直後は、新しい環境での緊張感もあり、体も心も疲れる時期です。毎日入浴し、夜は9時くらいまでに寝て、体のリズムを整えることが大切です。成長ホルモンの分泌も22時~4時くらいの睡眠中にいちばん分泌されるといいます。ゆっくりお風呂に入る事で、気持ちもほぐれます。たっぷり睡眠を取る事で、日中の疲れが取れ、免疫力もアップします。成長の面からいっても幼児期には良質な睡眠がかかせませんね。

☆朝ごはんは元気の源☆

朝ごはんは、1日のウォーミングアップのための大切な食事です。前日の夕方から翌日の朝食の時間までは約12時間。寝ている間でもエネルギーを消費しているため、朝起きた時の体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も頭も働き始め、排便もスムーズになります。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう！