

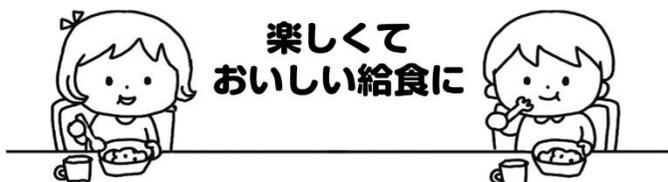


令和7年度
大川目保育園
55-3038
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。新たな一年が始まります。毎日を元気に楽しく過ごすためには、『健康第一』です。新年度からは、元気だよりを通して、子どもたちが元気になる保健・安全・食育について発信していきたいと思えます。

春は、環境の変化から寝つきが悪くなったり、お腹がゆるくなるなど、体の不調を訴えるお子さんもいるかもしれません。少しでも気になることがある場合は、職員までお知らせください。

一年間どうぞよろしくお祈りします。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



生活リズムを整えよう

- 新年度がスタートします。毎日元気に登園するためには、起床時間と就寝時間を守ることが大切です。起きたら陽の光を浴びて、朝ご飯をきちんと食べましょう。
- 生活リズムが整うと、体にいいのはもちろんですが、気持ちも安定してきます。不安やイライラが減り、遊びにも積極的に参加できます。



朝の健康チェック!

- 起床時間と目覚めの様子
- 体温 便 顔色 食欲
- 皮膚の様子 目の様子 せきや鼻水

年間の主な保健行事

内科健診…4月・10月

歯科健診…6月

身体測定…毎月1回

※シールノートの後ろに身体測定の記録を記入していますので、確認をお願いします。

毎月19日は食育の日

毎月19日に、入り口前に減塩メニューの提供と掲示を予定しています。各行事に合わせてクッキング等を行います!

