

社会福祉法人 零石保育園 令和6年1月

保育発表会やクリスマス会も終わり、あっという間な1年でしたね。

<mark>みなさん</mark>年末年始はどのように過ごされたのでしょうか。 会食の機会が増え、 つい<mark>たくさん</mark>食べ 過ぎてしまったり、夜更かしをしがちになります。生活のリズムが大きく乱れてしまうと戻すのが難し くなり、体調を崩す原因となります。

食べ過ぎたら胃腸を休める・寒さに負けず、子どもたちと外で遊んで体を動かす・湯船に浸かっ て体を温めるなどを意識して過ごしてみましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん

- 훩 早寝…睡眠には心身の疲労を回復させる とともに脳や体を発達させる働きがあります。
- 😂 早起き…太陽の光を浴びると、セラトニン が分泌され心も体も元気になります。
- ❷ 朝ごはん…寝ているあいだに使われるブド ウ糖を摂取します。午前中から勉強や運動を 頑張るには必要不可欠です。



## 春の七草って?

1月7日は七草の日です。七草とは、せり・なず な・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずし ろの 7 種類の草(野菜)のことです。この野菜の 入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願いま す。七草がゆは消化が良く、体も温まるので冬に ぴったりの食べ物です。みなさんも七草がゆを食 べて、今年1年の無病息災を願いましょう☆



## リクエストメニューが始まっています

毎年恒例のリクエストメニューが始まっています。 各クラスの子どもたちの「給食・おやつで1番食べた いもの」を、雫石保育園調理室一同、全力でお応え します!

12月は白組リクエスト【給食】・豚肉のピザ焼き ・春雨サラダ・豚汁・ゴールドキウイ【おやつ】ふかし芋 を提供しました。

次回は 1 月 17 日(水)に赤組リクエストメニュー、 2月は黄組、3月は青組です。何がリクエストされる

か、楽しみにして いてくださいね♪





☆白糾リクエストメニュー☆