

# 4月



2025年  
知念あさひ保育園  
知念こども園

入園・進級おめでとうございます (●^o^●)  
初めての集団生活や進級で、緊張と不安がいっぱいという子ども達もいますが、焦らずに園生活の楽しさを伝えていきたいと思っています \ (^o^) /



朝ごはんを食べよう!

- \* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- \* 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## お弁当での注意

ご家庭や保育施設という場所にかかわらず、毎年20件以上、ミニトマトやぶどう等の誤嚥（ごえん）による窒息事故が起きています。個人差はありますが、子ども達の噛み切る力、すり潰すあごの力は未発達です。園児のお弁当の中にも、丸いままのミニトマトやぶどう等、そのまま食べては危険なままで入っている事があります。（※今まで園でカットして提供していましたが）丸いままのミニトマトは、噛み切りにくく、気管や咽喉（いんとう）をふさいでしまう恐れがある事から、お弁当に入れる時は、必ず1/4程度に切ってから入れてください。普段、問題なく食べられていても、形状が丸く噛み切りにくいものは何かの拍子（笑ったり、驚いたりした時等）に誤嚥しやすいです。ご家庭でも食卓に出す時は、小さく切って食べやすいようにして提供してあげてくださいね。また、ピックを使うとお弁当が華やかになりますが、のどに突いてしまったりすると思わぬ事故になりかねません。園での使用は控えましょう。