

みのり保育園



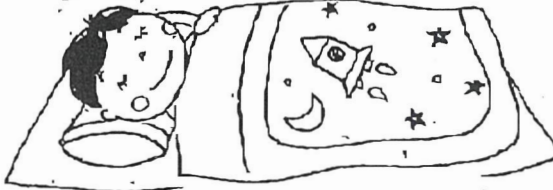
快便の楽しさ

食べたものが腸の中で一定量にならないと、排便の反射が起こらないので、食事をちゃんとしないと、毎日きちんとだいたい決まった時間に排便がありません。

生活リズムを整えて楽しく快便!

睡眠

五三三... しっかりよく寝て...



食事



→ 快便

遊び



早起き → 朝ご飯 → 便意を我慢しないで → 快便

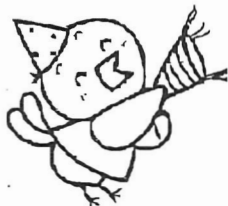


睡眠中は、太陽も眠っている!



生活リズム

新しい生活に張り切っている子どもたちですが、そろそろ緊張がほぐれて疲れが出始めるころです。朝起きて、顔色が悪い、ごはんが食べられない、きげんが悪いなどの症状が見られたら、無理して登園させずに、自宅でゆっくり休ませてあげてください。



☆食育の日

毎月19日は「食育の日」といわれています。食材とふれあう、食べ物を大切にする、楽しく食事をする、マナーを身につけるなど、食育にもいろいろあります。園では、種や苗から野菜を育てたり、収穫した物をみんなで食べたりして体験していきたいと思ひます。

