

さくら・キッチン

一年もあっという間に過ぎ、カレンダーも残り1枚になりましたね。
長いお休みの間はゆっくりした生活になりがちです。
体調を崩さないためにも、生活リズムを見直してみましょう。

12月号



テレビや明かりは消して、
毎日決まった時間に自然に
眠りに入れるようにしましょう

夜はぐっすり寝ましょう

お休みの日は朝ごはんの時間を
目安に逆算して起きるようにしたいですね



睡眠は心や体の発達に
とても大切です。
夜更しせず、21時まで
にはお布団に入りたいですね

人の脳は目覚めるまでに起きて2~3時間
必要です。8時に保育所に来る場合、6時に
は起きるようにしましょう

朝食は1日のエネルギー源、
朝ごはんを食べると体が動き出し、
毎朝の排便にもつながります

子どもたちの成長には
よく食べ
よく遊び
よく眠ること
がとても大切です

15~17時は学びやあそびの
ゴールデンタイム。
心と体を十分に動かしましょう

体温がどんどんあがる時間
いっぱい遊んで汗をかきましょう

1年間ありがとうございました。
来年もよろしくお祈いします。
よいお年を、お過ごしください。

12月が旬のオススメ食材
「みかん」



冬といえばみかんですね♪サラダに入れたりソースにしたり、
ケーキや蒸しパンに入れても美味しいですよ☆
みかんはビタミンがたっぷりで風邪の予防にもぴったりです！
離乳食で使うときは薄皮を取って使うようにします。
また、果物は甘いので与えすぎには注意をしましょう！

