



# ほけんだより



令和7年4月1日  
応其こども園



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という、喜びと期待でいっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は、「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ、よろしくお願いします。

応其こども園では、「一日の中で太陽の光を浴びて、2時間は外遊びをしましょう」を合言葉に保育をしています。太陽の恵みから、元気をもらい、生きる知恵をもらい、体力が付き、健康な体づくりができます。こども園時代は、人生の根っこ、土台作りです！！しっかり遊び、大きなどっしりとした根っこ作りをしましょう！その為に、生活リズムを整え、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

## 早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく  
目が覚める

もりもり  
食べられる

朝ごはんが  
おいしい！

園で元気に  
あそべる



元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウィンナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

