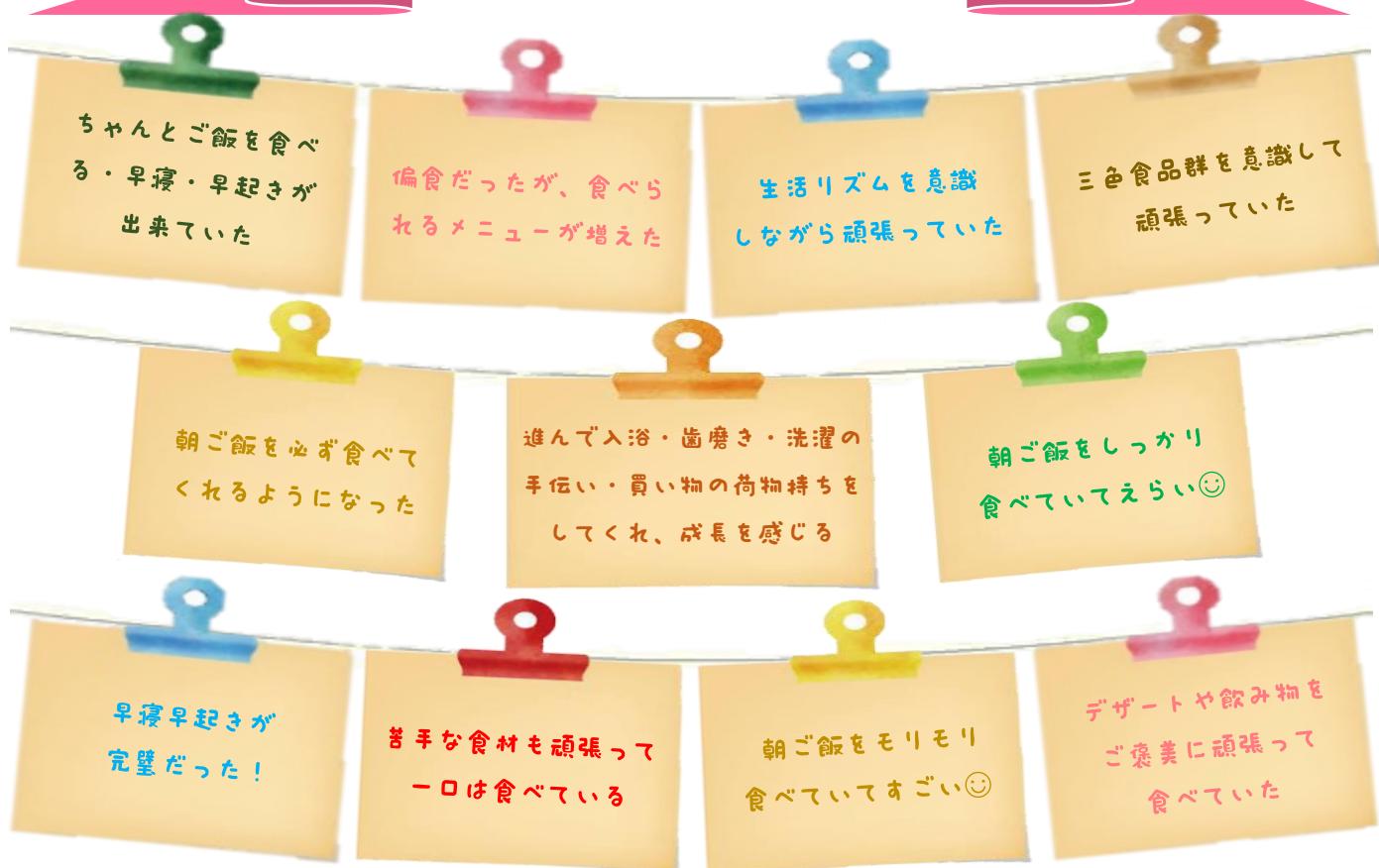




生活リズムチェックシート フリースペースまとめ

お忙しい中、生活リズムチェックシートの記入にご協力いただき、ありがとうございました。フリースペースへのコメントをまとめたので、子ども達の頑張りや悩みをみんなで共有しましょう！

ほめほめコメント集



コメントにより、チェックシートの項目以外の子ども達の頑張りや、成長を感じる出来事をたくさん知ることが出来ました。さっそくある年中さんに「お家の人がお手伝いしてくれて嬉しいって言ってたよ」と伝えると「じいじのお手伝いもしてるんだよ！」と、得意げに教えてくれました。ある年長さんには「朝ご飯の事を褒めていたよ」と伝えると、照れながらもにっこり笑顔を見せてくれました。コメント以外でも、顔洗いを欠かさず頑張っていた子や、元気なあいさつが出来ていた子、などなど…子ども達の頑張りをたくさん見つけて、褒めたいと思います。また、給食に対するほめほめコメントもたくさん頂き、ありがとうございました♦

おなやみコメント集

寝るのが遅くなってしまう 夜いくら寝ても朝起きられない

どちらも年長さんの家庭からのコメントでした。一つの方法として、“寝るまで”“起きてから”的『時間割』と一緒に作り、設定した時間に間に合うように行動する練習をしてみましょう。就学に向けて、時間を意識して行動出来るようにしたいですね。

食べたいものしか食べない・苦手な野菜が多い 家では野菜を少ししか食べない

野菜はよく茹でると苦みが抜け、食べやすくなります。給食ではサラダ等も軟らかく茹でたり、苦手な野菜も一口は食べるよう取り組んでいます。家庭では無理に食べさせないことや、苦手な食材の栄養を、別の食品で補うことを心掛けましょう。

朝は食欲がない・朝は栄養バランスが偏りがち 最近朝ご飯を食べる量が減った

一食ごとに栄養バランスを整えるのは難しいので、一日の合計で考えましょう。朝の不足分を昼夜で補うように心掛けましょう。

食事を楽しいと思ってほしい 小食なのかあまり食べない

原因の一つとして、食への関心が薄いことが関係しているかもしれません。食材と一緒に買ったたり、一緒に料理したりして、関心を深めてみましょう。また生活習慣の見直しや、食事中は怒らないといった工夫なども大切です。

栄養満点！ おすすめ食品

栄養満点の食材を紹介！いつもの献立にプラスワンしてみましょう♪



佃の肉！
大豆・大豆製品



お手軽DHA！
さんまの水煮缶



たんぱく質豊富！
加熱0秒からOKの卵



カルシウムたっぷり！
今が旬の小松菜



香りでストレス緩和！
グレープフルーツ



幸せホルモン含有！
バナナ