



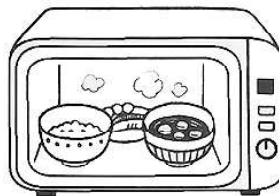
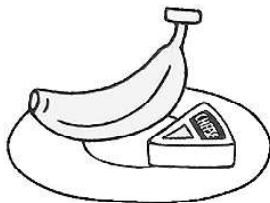
入園・進級おめでとうございます  
新年度がスタートしました。新しい生活、新しい環境にワクワク、ドキドキしている子どもたち。元気いっぱい過ごせるよう、体調管理に注意して見守っていきましょう。

### 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

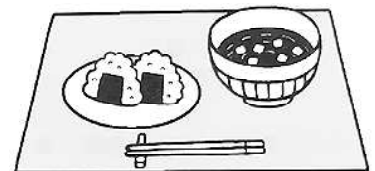
朝ごはんを食べたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューを紹介します。

チーズやバナナなど、  
そのまま食べられるもの



前日の夕食の残りを  
温め直して

おにぎりと  
インスタントみそ汁で  
簡単に



### 食事と語りかけ

食事中の語りかけをするときには、「甘くておいしいね」とか「冷たくてさっぱりしているね」など、五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語(モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など)で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」とか「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。

