



バアバちゃんの子育て考

NO.1

たのしくたべようニュースより



元気な1日は朝ごはんから

わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんはエネルギーや栄養素をしっかり補給して元気に1日をスタートさせましょう。



入園・進級 本当に おめでとうございます。

桜の花もまわりの木々もみんな幸せを願って笑っているかの様です。こんな気持ちをいつまでも持ち続ける為に、私たち保育者と保護者、心ひとつにしてこの子らの育ちを見守ってやりたいです。

子育てをしていると「自分のための時間がないのがしんどい」と感じる方も多いかと思います。自分が人にあわせてばかりいるのはつらいですよネ。本当は子育ては楽しいのに…。ストレスをそのまま抱えていると自分らしさが分からなくなります。「その時、そうネ、ほんとうね。」と言ってくれる人がいると随分心が軽くなります。

園の先生、誰にでも「ぐち」を言ってみて下さい。又、お母さん方の中に友だちをつくってみては如何ですか？外に出て春の空気をしっかり吸ってみて下さい。おしゃべりの相手ならこのバアバがお相手します。

誕生から今日まで

今、笑ったネ。このしかめ面は何が言いたいのかな。首が座ったみたい。立った立った。一歩足が出たネ。熱かしら？…等々。心配したり。喜んだり。片時も離れず、子どもに寄り添い温かいまなざしを注いで来られた宝物。

これから集団の中でまた磨かれ続けるのですネ。

子育てはひとりじゃないんです。みんなで分け合って豊かな経験を積み重ねて成長していくのでしょう。

ひとりひとり違って良いのです。金子みすずさんの様にみんな違ってみんないい！を実践出来たらいいと思います。

これから保護者のみなさんと園の先生方と一緒に子育ての出来る事をバアバは願っています。

今年度もよろしくネ。

朝ごはんは3つのスイッチオン

➡ 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

➡ 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。

➡ おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃と腸が動いて排便のリズムがつくられます。

子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないとお子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。

家族みんな、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか？

