

令和5年2月29日

子育て支援担当 斉藤

Tel 0187-47-2525
Fax 0187-47-2323

なかよしだより

気温の変化が激しく体調管理が大変ですね。冷たい空気にふれることで自律神経は整えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。暖かい部屋の中だけで過ごさず、外遊びも楽しんでみて下さいね。

こども園のホールではなわとびや鬼ごっこなどで汗を流しながら、たくさん体を動かして遊んでいますよ。また、ひな人形を年長組さんが気を付けながら丁寧に飾ってくれました。きれいなひな人形にうっとりしている子ども達です。ぜひ、素敵な7段飾りを見に来て下さいね。



子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要なとするカロリーは……

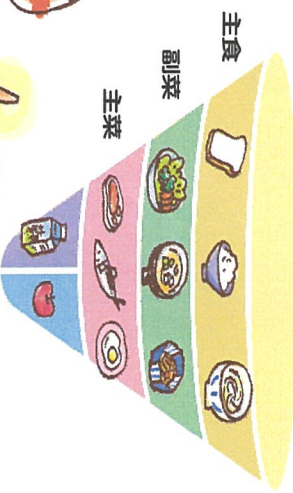
成人女性 (30～49歳) が一日に必要なとするエネルギー量は、2050kcalですが、1～2歳は約900kcal、3～5歳は約1300kcalです。つまり1～2歳はお母さんの約半分、3～5歳は半分強というの量の目安になります。

※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足しがちになります。意識して取り入れるようにして下さい。

一日に必要なエネルギー量

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)
※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なるです。



主食、主菜、副菜のほか、果物・乳製品などもバランスよくとるようにして下さいね

朝ごはんはなぜ大事？

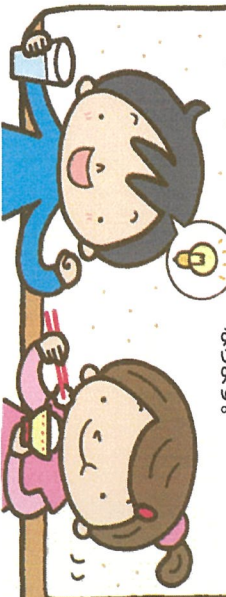
「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなってきた脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！
朝ごはんを食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！
体温が上がリ、血液が体中によろ巡って、活動的になります。



えほん 紹介 ＊ ＊ ＊ ★しましまぐるぐる★

赤ちゃんは、黒、白、赤などのコントラストの強い絵を見るのが知られています。更に目と口のある「顔」を好みます。そんな赤ちゃんの特性に合わせた絵本です。カラフルで見えて楽しいですよ！



☆ 3月 なかよしひろばの予定 ☆

7日(木) こども園で遊ぼう！

※今年度最後のなかよしひろばです
ぜひ遊びに来て下さいね♡