

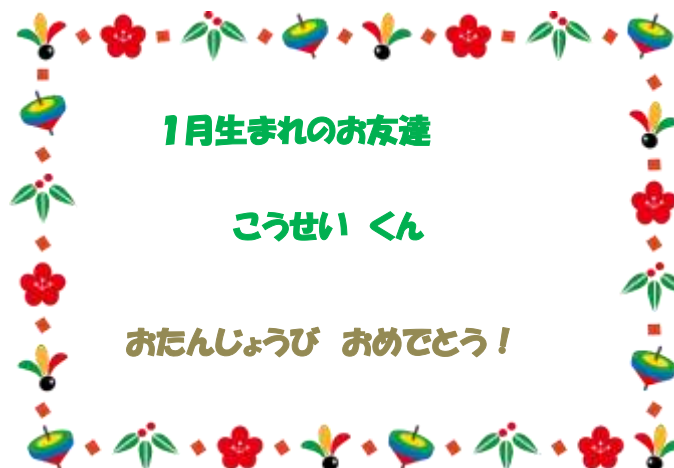
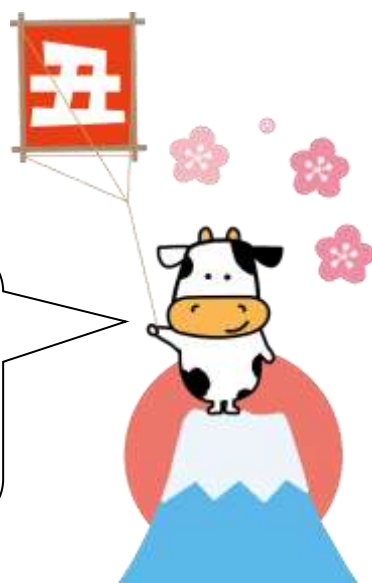
西宮こもれび キンダーガーデン

2021年1月号

年末年始はいかがお過ごしでしょうか。日常と違う特別感がいい刺激となって、子ども達の成長を促してくれることと思います。その反面、生活リズムも乱れがちです。生活リズムを整え、寒さに負けない体力をつけていきましょう。

(記・大國さおり)

年末年始のご予定がわかりましたら、スタッフまでお伝え願います。



～今月の予定～

5日(火) 身体測定
6日(水) 食育「魚」
15日(金) お料理
「ツナコーンパン」
20日(水) 避難訓練

「早寝早起き朝ごはん①」規則正しい生活習慣は、子どもへのプレゼント

文部科学省が推奨する「早寝早起き朝ごはん」運動をご存じでしょうか？

生活習慣の乱れが、子ども達の意欲・体力・気力の低下の一因であることが、以前から指摘されています。朝ごはんをしっかりと食べている子どもは、学力・体力ともに高い傾向とのことです。

最近になって、「早寝早起き朝ごはん」の影響が子ども時代だけでなく、何十年後も続く可能性があることを示すデータが発表されました(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)。

子どものころの「早寝早起き朝ごはん」の習慣が、大人になってからの

- ・自尊心の高さ
- ・仕事や家事にやりがいを感じる充実感
- ・規律意識の高さ
- ・資質・能力の高さ

につながっているという傾向でした。

今現在の規則正しい生活習慣が、将来大人になった子どもたちへの大きなプレゼントになるかもしれませんね。

生活リズムを整えると、体の調子もよくなり、免疫力の向上にもつながります。園だよりでは「早寝早起き朝ごはん」について今後さらに詳しくお伝えしていきたいと思います。