

家族でニコニコチャレンジ

市内年長児&保護者



昨年度取り組んで好評だった「家族でニコニコチャレンジ」に、今年度は、年2回取り組むこととなりました。基本的な生活習慣の確立と自立心の育成を目指して、年長児を対象に、各家庭で取り組みます。「早寝、早起き」や「あいさつ」等から取り組む項目を決め、毎日チェックしながら家族で2週間実践するものです。

どの項目に取り組むか親子で相談したり、子どもに声がけしたりしながら家族みんなで実践することを大切にしてください。

1回目は、6月・7月に取り組みました。2回目は、11月に取り組む予定です。

幼児期にどのようなことを身につけることが必要か、そのためにどのように子どもを支えていったらよいか、家庭内はもちろん、地域内の集まり等でも話題にしながら、家庭の教育力について考えるきっかけにしていきたいと考えています。

朝ごはんは、「一日のはじまり」のエネルギー源

昨年度の調査結果では、朝ごはんをしっかり食べている子どもの割合が高かったのですが、バナナや菓子パンを朝食にして済ませているご家庭も見られました。

朝の忙しい時間に、おかずを何品も作るのはちょっと…と思われがちですが、みそ汁に食材をたっぷり入れるだけでも十分です。

おかずにもなる、簡単みそ汁。ぜひ、お試しください!

朝ごはんを食べないと…

朝ごはんをエネルギーを補給しないと、脳の動きの素が摂取できません。すると、体温や血圧も上がらず、元気に活動することができなくなってしまいます。

脳の元気の素は?

脳の唯一のエネルギー源は、主食となるご飯やパン、麺などに含まれるぶどう糖です。ぶどう糖をエネルギー源として使うためには、ビタミンB群やたんぱく質を含むおかずも一緒にとることが必要です。

超簡単!みそ汁

面倒なことは考えず…
一緒に煮るだけでOK

