ほけんだより

ウェルグループ保育園（あゆみ・のぞみ・はるみ）
2026年1月1日号

あけましておめでとうございます。今年も皆様が元気に過ごせるように様々な情報を発信していきたいと思っています。まだまだ寒い日が続きますので、まずは“早寝早起き朝ご飯”で健康な体づくりをしましょう！今年もどうぞよろしくお願いいたします。

一日の始まりはゆる～く無理なく、スタート！

大変だと感じる家事の第１位は料理。働くママにとっては、こどもの食事作りは本当に大変。だからこそ少しでも無理なく毎日続けられるよう工夫が出来たらいいですね。

1 朝ごはんは1～２品でも十分

主食（ごはん・パン）+主菜（卵・肉・魚）+副菜（野菜・海藻など）の組み合わせが理想。まずは「ごはん＋納豆/味噌汁」のように１品からヨーグルトや果物でプラスしていくことがおすすめ。

2 寝ている間に下がった体温は汁物で上げよう！

前日作った汁物を冷蔵保存し、朝に再加熱して加えると簡単。野菜や海藻が入った味噌汁、肉や魚が入ったスープなら、これにご飯やパンを添えるだけで立派な朝食のできあがり。

3 食べる量は少なくても気にしない

寝起きは食が進まない子もいます。少しでもおなかに入れば胃が活動し始めるので、食べる量が少なくても、残しても気にしなくていいのです。

4 フルーツで「のどごし良く食べやすく」

手軽に栄養補給でき、便秘にも効果があります。おすすめはバナナ・リンゴ・キウイなど。

朝ごはん、がんばらなくてもいいよ！大切なのは量より栄養バランスと習慣づくりです。

福笑いでクイズ

元気な顔？
かぜひきさんの顔？

クイズの答えが…
① だと思ったら①のコーナーから、
② だと思ったら②のコーナーからパーツを選んでね！

まゆ毛のクイズ

●まゆをひそめるってどんな意味？
① 心配事や不快なことがある
② おいしいものを食べてごきげん

鼻のクイズ

●鼻水はなぜ、だんだん黄色くなるの？
① 鼻水の中に白血球び残骸や菌の死骸
② かぜが治りかけているサイン

目のクイズ

●ウイルスはどこから入る？
① 鼻と口からだけ！
② 目からも入る！

口のクイズ

●くしゃみのスピードはどれくらい？
① 時速 110km
チーターと同じくらい
② 時速 300km
新幹線と同じくらい

①のコーナ

②のコーナー

福笑いクイズ　答え　まゆ①　目②　鼻①　口②