

## 気持ちの良い1日の過ごし方 その2



朝すっきりと目覚めて、朝ご飯を食べよう！

保育園再開に向けて、まずは朝ご飯を決まった時間に食べる習慣をつけていきましょう。毎日決まった時間に食べることでおなかがすくりズムが出来て、1日の生活のリズムが整えやすくなっていきます。



### 絵本の紹介

「おにぎり」や「サンドイッチサンドイッチ」の絵本は、保育園でも小さいクラスから読んでいて、子どもたちも大好きです！お子さんと一緒に、実際に作ってみるのもいいですね。

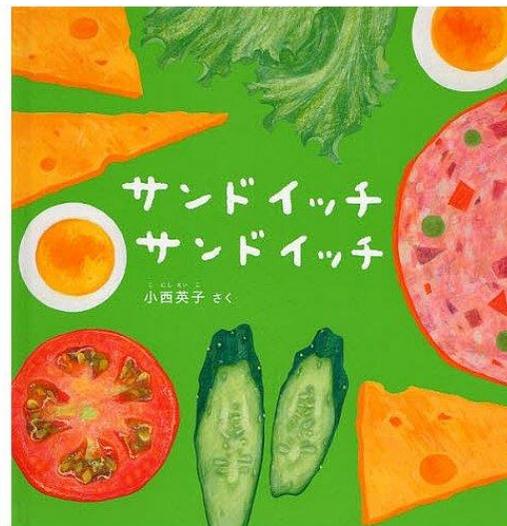


「おにぎり」

作：平山英三

文：平山和子

出版社：福音館書店



「サンドイッチ サンドイッチ」

作：小西英子

出版社：福音館書店

## おにぎりやサンドイッチを一緒に作ってみよう！

### ☆おにぎり編

- ① サランラップにご飯を広げる
- ② 具は何を乗せようかな？ お子さんが好きなものを選べると、意欲が増し、お手伝い感覚で楽しめますよ！
- ③ ラップをねじったり握ったりして完成！



おにぎりおにぎり  
中身は何かな♪



### ☆サンドイッチ編

- ① パンに何乗せよう？ ハムかな？ チーズかな？ 卵かな？ きゅうりレタストマトもいいね！ここに載っていないものでも、お子さんの好きな物を用意して楽しく具材を選んでみよう！



みんなも作ってみてね～！！

☆次回は、寝る時のマッサージやスキンシップ、子守唄、絵本の読み聞かせについて紹介！