



令和2年6月
志比田こども園

6月の園だよ!

あじさいの花が色鮮やかに咲き、カタツムリやカエルが顔を出す梅雨の季節に入ります。園では、晴れ間を見つけて戸外で元気に体を動かしたり、室内で雨の日ならではの遊びを工夫しながら、楽しく過ごしていきたいと思ひます。

また、食中毒など心配な時期でもありますので、十分配慮していきたいと思ひます。



今月の行事予定



4日(木)	歯科検診 13時半～	16日(火)	園児健康診断(未満児)
4日(木)	尿検査(ばら組以上)	17日(水)	園児健康診断(以上児)
10日(水)	避難訓練	26日(金)	誕生会
4・11・18・25日(木)			体操教室(すみれ・さくら・ひまわり)
1・8・15・22日(月)			英語教室(ひまわり)
1・8・15・22日(月)			音楽教室(すみれ・さくら・ひまわり)

お知らせ・お願い

● マスク着用について

熱中症に気をつけながら、臨機応変に対応していきます。

● お弁当の日について

これから暑くなるにつれて食べ物がいたみやすくなります。

園でも子どもたちの安全(食中毒)を考え、6月～9月までのお弁当の日をお休みします。

● 6月は衣替えの季節です。

園で使うパジャマや肌着、遊び着など夏物に衣替えしましょう。

いま、子どもたちは、夏まつりごっこ(子どものみ)に向けて、色々な遊びやお店等、年齢に応じたアイデアを出し合って準備に夢中です。

※ 毎月の園・クラスの様子はホームページをご覧ください。



6歳までの食事が生涯の体と心をつくる

幼児期の食事の内容や食べさせ方はとても大切です。この時期は、将来にわたる丈夫な体や健やかな心を育てるための重要な時期だからです。特に0歳～6歳までの食事は子どもの成長に大きく影響してきます。



朝ご飯の習慣で1日のリズムを整えましょう!

「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」これが生活リズムの基本です。

朝ご飯には、次の役割があります。

- ・脳を活発に働かせる
- ・内蔵器官を活発に働かせる
- ・排便をうながす
- ・大切な栄養源
- ・睡眠によって下がった体温を上げる

朝ご飯抜きでは、生活リズムも乱れてしまいます。1日のリズムを整えるためにも、元気な子どもを育てるためにも、朝ご飯を食べることは欠かせません。

栄養バランスをとるコツ



■ 絶対オススメ!! 「一汁二菜」の献立

主食のご飯と汁もの(一汁)、2種のおかず(二菜)で構成された“和食の基本スタイル”です。

■ 5色の食材で食欲アップ

1日3回の食事のなかで、赤・黄・緑・白・黒の5色の食材をそろえると、必然的に栄養バランスもよくなります。

■ 見た目の量は「3:1:2」がよい

表面積で「主食3:主菜1:副菜2」の見た目にしましょう。

■ 「まごわ(は)やさしい」 “まごわ(は)やさしい”は、日本人が昔から食べてきた伝統的な食材をまとめた“造語”です。

「ま」…豆類、大豆製品 「ご」…ごまなどのナッツ類 「わ」…わかめなどの海藻類
「や」…野菜 「さ」…魚 「し」…しいたけなどのきのこ類 「い」…いも類

子どものイライラは「セロトニン」不足が原因…!?

セロトニンとは、こころのバランスを整える作用のある神経伝達物質で、「幸せホルモン」とも呼ばれています。子どもに元気がないときは、「幸せホルモン=セロトニン」をたっぷり増やすために、大豆製品や乳製品を使った食事を用意してあげてください。

“マネっ子”で自然に身につくマナー

「いただきます(命をいただく)」「ごちそうさま(作ってくださった方への感謝)」のあいさつや姿勢など、大人のしぐさや食べ方を見て、子どもはマネをします。楽しく食事をするためにも、まずは大人がお手本を示してあげましょう。

「子どもの体と心が育つ食事のホント」より