



令和5年5月
志比田こども園

5月の園だより

入園・進級して1ヶ月が経ち、泣きながら登園していた子どもたちも笑顔で元気に登園し、友だちと仲良く遊ぶ姿が見られるようになってきました。日中も過ごしやすく子ども達の活動が活発になるこの季節、色々な体験が出来るような保育を考えていきたいと思ひます。



今月の行事予定

12日(金)	避難訓練	26日(金)	誕生会
19日(金)	お弁当の日	29日(月)~6月2日(金)	高看学生実習
18日(木)		体操教室 (すみれ・さくら・ひまわり)	
10・24日(水)		音楽教室 (すみれ・さくら・ひまわり)	
8・22日(月)		英語教室 (ひまわり)	



お知らせ・お願い

○マスクの着用について

新型コロナの5類移行に伴い、5月8日からのマスク着用については各ご家庭の判断でお願いします。
(※咳等の体調不良の時は、マスクの着用をお願いします。)

○お弁当の日について

これからだんだん暑くなり、食中毒の増える時期になりますので
6月~9月までの間、お弁当の日はお休みになります。

○親子レクリエーションについて

6月24日(土)に親子レクリエーションを予定しています。
駐車場の関係で、以上児クラス(すみれ・さくら・ひまわり)のみの参加となります。
詳細につきましては、後日プリントを配布致します。

○一斉メールの導入について

園から保護者の方へのお知らせを、一斉メール(スマートフォン)で行う予定です。
詳細につきましては、後日お知らせ致します。

☆ 脳が成長する今こそ子どもの食事を大切に ☆

~ 6歳までに大切な子どもの脳とこころを育む食事 ~



人間の脳が最も大きく発達する時期は「生まれてから6歳くらいまで」と言われています。脳もからだの一部です。
かしこい脳や、やる気や集中力、健やかなこころを育むためにも、毎日の食事がとても重要になってきます。

● 子どもの「食べたい!」を育てる食事のルール ●

- ・朝食は必ず食べる → ・早く夜ご飯を食べて早く寝ることが食欲に繋がる
- ・遅くとも夜9時までには就寝 → ・脳を休めて脳を育てる
- ・朝食前に排便をする → ・お腹を空っぽにすると食欲がわく
- ・よく噛んで食べる → ・食べ物の消化には唾液が必要
- ・腹八分目を心がける → ・20分かけて食べれば自然と満足する
- ・ひとりで食事をさせない → ・一緒に食べられなくても、そばにいていい
- ・匂いや色で五感を刺激する → ・「いい匂い!」「トマトが真っ赤でおいしそう」と言語化することで五感の刺激が強化される
- ・テレビはNG! 食事に集中できる環境づくりを → ・ごはんの味や内容に意識を向ける
- ・就寝1~2時間前には食事を終わらせる → ・寝る直前に食事をすると寝付けない
- ・いろいろな色の食材をそろえる → ・色とりどりの献立は栄養も豊富



●● 神経質になりすぎず、食事を楽しむことが大事 ●●

3歳~6歳のころは、五感から入る刺激によって脳が健やかに発達し、「眠い」「食べたい」という欲求が育てば問題ありません。家族で楽しく食事することも五感への刺激のひとつ。「今は脳育てをしている」と考えて、子どもと楽しく向き合うことが、いつか実を結びます。