

No 5 7 6 号令和 7 年 4 月 30 日（水）発行

☆今月の行事予定☆

2日（金）端午の節句の会Am10:00～	
8日（木）農園活動Am9:00までに登園	五月生まれのお友だち
12日（月）クラス懇談会 にじ・赤1組Am10:15～	だんくん （2歳）
13日（火）クラス懇談会 赤2組 Am10:15～	あおくん （2歳）
14日（水）クラス懇談会 黄組 Am10:00～	るりはちゃん（5歳）
15日（木）クラス懇談会 青組 Am10:00～	わこちゃん （6歳）
16日（金）英語で遊ぼう Am10:00～	りんせいくん（6歳）
17日（土）保育士研修会 （午前保育）	
21日（水）陶芸教室 Am10:00～	
22日（木）避難訓練 時間不定	
27日（火）内科検診 （予定）	
28日（水）お誕生会 各クラスにて	

『早寝早起き朝ご飯』

朝起きて、朝ご飯を食べると、元気に一日のスタートが切れます。その秘密は、脳の働きにあります。脳は身体が眠っている間も休まず働いているため、朝にはすっかり《栄養不足》になっています。そこで、朝ご飯やパンを食べて脳のエネルギー源の《ブドウ糖》を補給すると、脳が元気になるのです。おにぎり一個とみそ汁、前日の残り物をちょっと温めて食べるだけでも一日のスタートが違ってきます。

朝ご飯を食べるという事は、排便のリズムの面からみても大切です。多気物買いに送り込まれることによって、大腸が蠕動運動（ぜんどううんどう）を初めて便意をもよおします。理想的な排便リズムは、朝ご飯を食べた後に排泄をすることとされています。

朝ご飯の習慣を身につけることで、生活のリズムが出来上がってきます。そして、生活リズムと共に、将来の食習慣のベースにもなっていきます。しっかり朝ご飯を食べて、元気に保育園に来てくださいね。

《子育てのポイント》

小さいお子さんを持つ多くのご家庭にとって、「自然体験」は子どものうちにこそ経験させたいことの一つではないでしょうか。人間にとって大切な五感（ごかん）は、自然環境がもたらす感覚刺激によって鍛えられます。

四季の移ろいで、変わりゆく葉っぱの色・草花の香り・そよ風の音・ごつごつした地面の感触。こうした自然由来の五感刺激は、人間にとって丁度いい刺激を与えてくれます。

室内にいるだけの、365日。常に、快適な温度・常に明るく照らすライト・子どもにとって安全すぎるほど滑らかな床の感触だけでは、適切な感覚刺激は得られません。特別な活動をしなくとも、ただ自然の中に身を置くだけで、幼児期に必要な刺激を得て、五感を鍛えることが出来るのです。

ちかくの公園でもいいですが、遊具のない「何もない」環境こそが、子どもの発想力・想像力を育ててくれます。木・土・水・草・花など、ありのままの自然があるだけで、十分です。そういう自然を、ぜひお子さんと体験して楽しんでみてはいかがでしょうか。

《募集記事》赤2組 かのんちゃんの母です。

昨年12月からお世話になっています。初めの頃は、朝泣いて行く事もありましたが、最近では泣くことも少なくなって、元気に通っている姿を見て、嬉しい反面、ちょっぴり淋しい気持ちにもなります。

家に帰ると、「今日ね～○○ちゃんとブロックしたよ。」など、お友だちの名前を言ってみたり、とても楽しそうに教えてくれます。

これからも、毎日楽しく過ごしてほしいと思います。宜しくお願いします。