

すぎのこだより

令和8年5月1日（金）発行 No. 588

今月の行事予定

- 1日（金）端午の節句の会（10：00～）
- 11日（月）～14日（木）父母懇談会
- 16日（土）保育士研修会（午前保育）
- 20日（水）避難訓練（時間不定）
- 21日（木）陶芸教室（10：00～）
- 22日（金）英語で遊ぼう（10：00～）
- 25日（月）5月生まれお誕生会（各クラス）
- 27日（水）内科検診（12：30～）



給食室から

『早寝早起き朝ごはん』

朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に一日のスタートがきれます。

その秘密はズバリ、脳の働きにあります。脳は体が眠っている間も休まずに働いているため、朝にはすっかり「栄養不足」になっています。そこで、朝に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1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1日のスタートが違ってきます。

朝ごはんを食べるといふ事は、排便のリズムの面から見ても大切です。食べ物が胃に送り込まれる事によって、大腸が蠕動運動（ぜんどううんどう）を始めて便意をもよおします。理想的な排便リズムは、朝ごはんを食べた後に排便する事と言われています。

朝ごはんの習慣をつける事で、生活のリズムが出来上がってきます。そして、生活の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。

しっかり朝ごはんを食べて、元気に保育園に来てくださいね。

募集記事～ かなちゃんのお母さんです。



青組 佳奈の母です。にじ組からお世話になり、今年で丸5年になりました。「今日はロバート先生の日なんだー」「るいなちゃんとたくさん遊んだよ！」と、保育園であったことや予定など送り迎えの車で話しているのを聞くと、日々楽しく過ごしているなぁと思います。ありがとうございます。運動会やおゆうぎ会で、みんなの前では中々自分を出せない時もあり、恥ずかしがり屋な娘です…（家ではダンスもしっかり踊り、マシンガントークなんです笑）。保育園生活はあと1年になりますが、先生方、お友達や保護者の方々へ、今後ともよろしくお願ひいたします。

入園式

と各クラスの様子



お子さんがつかまり立ちや伝い歩きが出来ようになってきても、抱っこをして連れて行って欲しいとお願いしてくる姿ってとても可愛らしくて、つい抱っこしてしまいたくなるのが親心ですね。でもやっぱり自分の力で動いて欲しい！という思いを持たれる保護者の方も多いのではと思います。

保育園では中々自分で歩きたがらない場合は大好きな先生と手を繋いで歩いたり、先生の所まで『おいでー』と手を伸ばすと一歩、一歩と笑顔で歩き始めます。先生の所にたどり着いたら抱き締めながら思いきり褒めています。お天気のいい日は散歩に出かけ、道端の草花や通り過ぎるバスや車なども指差し、会話を楽しみながら歩いています。

時間のある時にご家族で手を繋ぎ、会話を楽しみながらお散歩をするのも歩く意欲につながると思います。小さなお子さんの大きな一歩を、一緒に見守っていきたくいですね。