



おひさまだより

平成 30 年 2 月 1 日
 社会福祉法人えどがわ
 西篠崎おひさま保育園
 No. 106

1 月は思いのほか寒く雪が降り、子供たちは雪遊びを楽しむ事が出来ました。大人にはちょっと困った雪ですが、子ども達には普段出来ない遊びができる貴重な雪でした。今月は、作品展があります。テーマを決めて全園児、職員で楽しんで取り組んでいます。是非、お子様と会話を楽しみながらご覧いただくと嬉しく思います。

保護者連絡協議会より、今年も図鑑を 5 冊プレゼントしていただきました。前回の園だよりでもお話した、図鑑ですが、子供たちに紹介したところ、大喜びで興味津々に図鑑を眺めていました。図鑑には自分たちの知らないことがたくさんつまっています。お時間がある時には図鑑と一緒に眺めて親子の時間を作ってみてくださいね。

11 月に行いました、利用者アンケートのご協力ありがとうございました。さまざまご意見やご要望を真摯に受け止めて、保護者のみなさまと信頼関係を深めながら、子供たちの事を第一に考えて保育園運営を進めていきたいと考えています。よろしくお願ひ致します。

園長 猪狩 明美

～朝ごはんの大切さ～一日の始まりは朝食から！～

意欲・体力・気力の低下など、子どもを取り巻く問題が上がっています。これは基本的な生活習慣「朝食の欠食」に原因が隠れています。

＜朝食をとることが大切な理由＞

- ◎体のリズムを整える→朝食を抜くと頭も体もぼんやりします。
- ◎丈夫な体を作る→成長期の子供には一日の三食の栄養素が必要。
- ◎体温を上昇させる→朝食をとると体が温まり、「やる気」「集中力」がでます。
- ◎脳のエネルギーを補給する→脳は「ぶどう糖」をエネルギー源とし、朝食に含まれています。



先日、子ども達に「朝ごはんは何をたべてきたの？」と聞いてみました

＜♪西篠崎朝食メニューアンケート結果発表♪＞	
No.1	パン・ヨーグルト・スープ・味噌汁・果物
No.2	おにぎり・肉まん
No.3	カレーライス・シチュー(昨夜の夕食と一緒に)・牛丼・お餅・ドーナツ

*朝は特に忙しい！そんな保護者の方に朝食準備スピードアップのポイント

1. 夕食の支度の際、朝食の事も考えて量や下ごしらえをする。(子どもの「また～?」はあまり気にせず健康の為に！)
2. 調理せずにそのまま出せるもので準備する。例えば:納豆・豆腐・のり・果物など
3. 毎朝お決まりのパターンメニューを決めておくとも悩む時間も短縮!

いかがでしたか？子ども達の将来のため、今こそきちんと朝食をとる習慣を身に付けさせましょう。

～親が愛情を込めて作った朝食は心にも良い影響を与えてくれることでしょう～



日	月	火	水	木	金	土
				1 一時保育予約 体操	2 豆まき	3
4	5 作品展 英語 英語で遊ぼう	6 交通安全教室 (すいか組のみ)	7	8 体操	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 キッズ 和みタイム	15 体操	16 誕生会	17
18	19	20 キッズ 身体測定 卒園式リハ	21 親子観劇会 (すいか組のみ)	22 体操	23 お別れ遠足 (すいか組のみ)	24 全体会 クラス懇談会
25	26 英語 英語で遊ぼう	27 新入園児 健康診断 卒園式リハ	28 ひな祭り集会	＜和みタイム＞ 今月の担当は、扇谷・三ツ橋です。 ☆和みタイムとは…保護者の皆さんと職員との交流の場として毎月開催しています♪		

＜3月の予定＞

1日(木)体操 2日(金)お別れ会 6日(火)卒園式リハ 7日(水)誕生会
 8日(木)体操 10(土)卒園式 12(月)英語 13日(火)英語で遊ぼう 14日(水)和みタイム
 15日(木)体操 16日(金)キッズ 19日(月)身体測定 22日(木)体操 26日(月)英語
 27日(火)英語で遊ぼう

2月24日(土)保護者会 9:30~11:15
 保護者会では、全体会・クラス懇談会を行います。お忙しいと思いますが、是非沢山の方に参加して頂きたいと思ひます。

