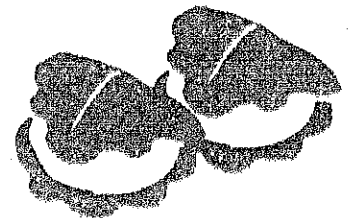


空青く、青葉若葉の輝きに満ちた季節となりました。

早いもので入園の日を迎えてから1か月が過ぎました。先日、0才児クラスに顔を出しに行くと気持ち良さそうにベッドの上で寝ている子、保育士の膝の上で食事をしている子、お部屋の中で保育士と布遊びをして遊んでいる子とゆったりと過ごしている様子が伺えてそれぞれのペースで無理なく保育園の生活に慣れてきていると感じました。慣れ保育など保護者の皆様のご協力に感謝致します。

4月下旬に絵本の職員学習を行いました。学習会の中で

「こどもたちよ 子ども時代をしっかりと楽しんでください。おとなになってから
老人になってから あなたを支えてくれるのは 子ども時代の“あなた”です」
という石井桃子さんの言葉を紹介してくれました。子ども時代の様々な経験や体験がこの先の自分の支えになるのだと。その中の一つが絵本であり読書を楽しむ力とお話してくれました。子どもは自分のために語り掛けてくれ絵本を通して人と人とのつながり、ぬくもり、愛情を受け取るから絵本が好き！保育園にもたくさんの絵本があります。いつでも貸し出していますので、お子さんと一緒に絵本を読む時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

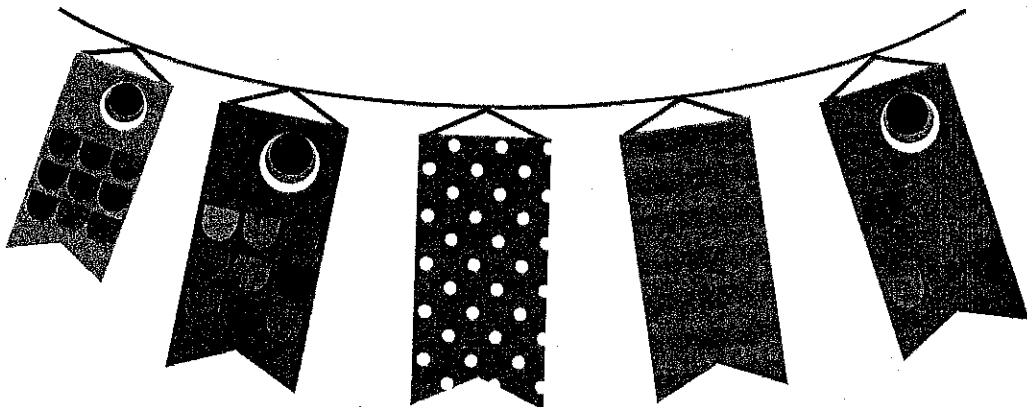


お知らせ

- ・災害時緊急メールの登録はお済みでしょうか。5月10日(木)にテストメールの配信を予定しております。登録がまだの方は登録をよろしく申し上げます。
- ・5月下旬から6月にかけて約3週間程度の手前で屋上の床をコーティングする修繕が入ります。修繕の関係で年間行事にてお知らせしたプール開きの日程が変更となりますのでよろしく申し上げます。

7月2日(月)→7月9日(月)

※工事の日程は決まり次第お知らせします。



にっこり ほっこり さくらだより

H30. 5月

新緑が美しく、散歩にでると鯉のぼりが勢いよくひるがえる風景をよく見かけるようになりました。子ども達からも「こいのぼりだね」「およいでいるね」と、嬉しそうな言葉がきこえてきています。

さくら組の様子としては、4月の気温差で体調をくずしてしまうお子さんが多かったの印象があり、特に小さい子供たちは、鼻水がでていたり、高熱が出ていたり、という姿がみられました。大人でも体調がくずれてしまうほどの寒さや暑さ。小さな体の子ども達には、厳しい4月となりました。ね。

5月も気温変化が激しい事も予想されます。ゴールデンウィークでお出かけしたら、ゆっくりと休む期間を作っておけると疲れもとれ、体力回復に繋がりますね。この季節を、上手にのりこえましょう！



早寝、早起き、朝ご飯



成長期の子供が健やかに成長していくためには、十分な睡眠と休養・栄養の取れた食事、適切な運動が必要です。規則正しい睡眠と毎朝の朝ごはん、これをきちんととっている子どもほど、何事にも興味を持ち、活動的です。「早寝 早起き 朝ご飯」は一連の生活リズムであり、そのサイクルを作ることが、子どもの成長や健康に大きく繋がっています。

① 早寝 早起きを意識する。

睡眠の役割は、眠っている間に成長に必要な成長ホルモンが分泌されています。すなわち睡眠時間が足りないと、成長ホルモンが分泌される時間が短くなっていくという事になります。夜は9時に寝て、朝は7時には起床できるといいですね。早く起きることで、夜は早く眠くなる…早寝 早起きのサイクルが始まります。

- <睡眠の効果>
- ・ 寝ている間に成長ホルモンが分泌。
 - ・ 良く寝ることで、生活習慣病の予防も。
 - ・ 疲れを取って、身体の抵抗力をたかめる。
 - ・ 知能の発達や集中力を高めてくれる効果も。

② 朝ごはんを食べよう。

朝食は1日の生活のスタートであり、エネルギー源！朝食をしっかり食べることで、集中力ややる気ができます。早く起きることで生活リズムが整い、食べるときに食べ、眠るときに寝る事ができるようになっていきます。また、「よく噛む」ことで、朝の排便習慣にもつながります。

- <朝ごはンの効果>
- ・ 寝ている間にも脳は働いている。脳のエネルギー源であるブドウ糖の供給。
 - ・ よく噛むことで、脳が覚醒する。
 - ・ 食べ物が胃に送られることで内臓が目覚める。朝の排便の習慣に。

…朝ごはンのポイント…

パンやご飯等の主食＋野菜たっぷりの味噌汁を基本に、まずは「食べる習慣」をつけましょう。慣れてきたら栄養バランスを考えて、まずは食べる事から始めてみましょう。そして、毎日同じ時間に食べることで、空腹のリズムが作られます。また、誰かと一緒に食べることで食欲がわいてきます。ぜひ、始めてみましょう！！

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

風薫る5月、木々の緑が美しい季節になりました。

保育園での生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。

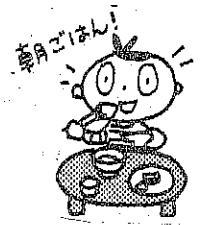
さわやかな朝は、早寝早起きをして朝ご飯をとり、1日の生活リズムを整えましょう。

朝食をとると…

- ・体温があがり、体が目覚める。
- ・腸を刺激して排便習慣がつく。
- ・目覚めが良く頭がすっきり。
- ・体のリズムを作る。
- ・集中力がアップして楽しく遊べる。

朝食をとらないと…

- ・疲れやすくなる。
- ・遊びや勉強に集中できない。
- ・お腹がすいてイライラする。
- ・注意力が欠けて、怪我をしやすい。



○手軽な朝ご飯のコツ

- ・そのまま食べられるものを買っておく。
果物、ヨーグルト、市販の惣菜等
- ・ひじきや切干し大根の煮物はご飯に混ぜて簡単混ぜご飯！
- ・ポテトサラダはパンに挟んで簡単サンドイッチに！
- ・パターンを決めておく。

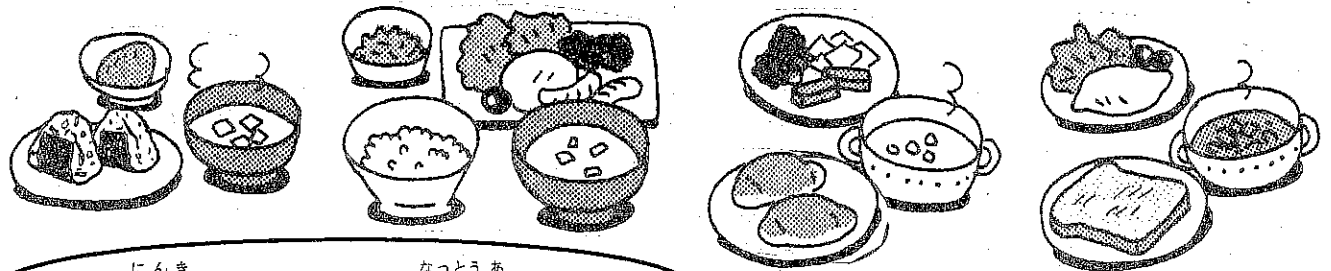
①ご飯+野菜たっぷり味噌汁+納豆等。②パン+野菜たっぷりスープ+ヨーグルトやチーズ等。

・夕飯を活用する！おかずを多めに作ってアレンジ！

例えば…煮物→細かく刻んでご飯に混ぜる。

炒め物→炒め直して卵でとじる。

★主食(ご飯・パン) 主菜(肉、魚、大豆製品・卵)・副菜(野菜・果物)を揃えた朝食が理想的♪



人気メニュー

納豆和え

- ・お好みの納豆
- ・ほうれん草
- ・人参
- ・鰹昆布だし
- ・醤油

- ①人参、ほうれん草を茹でる。
- ②水気を切った野菜と納豆を合わせて
鰹昆布だしと醤油で味をつける。

保育園でも人気メニューの1つです！

簡単朝食におすすめです★

離乳食作りに大活躍 <だしの取り方>

<味噌汁作りに 煮干しだし>

保育園の味噌汁は煮干しと昆布を使用しています。

煮干しは、そのままの状態を干したものですから、うま味も魚の個性もストレートに出ます。

味、香りともに強く、出汁にコクがあります。

<だしの取り方>

煮だしと水だしがあります。

雑味が少なく、良質の出汁が取れるのは、水だしです。

頭と腹わたからは苦味や雑味が出るので、下ごしらえとして取り除くと良いとされていますが、

水だしの場合はそれらが出にくいので、取り除かずに簡単に美味しい出汁が取れます。

①鍋やタッパーに煮干し、昆布(5cm長さ)、水を入れて一晩冷蔵庫に入れる。

②煮干しを取りだし、出汁を使う。

★小さな容器で濃い目に出汁を取って、水を増して使います♪

★出汁がしっかりしていると、味噌を控えても美味しい味噌汁が出来ます。

★大人の健康管理にも、手軽で美味しい煮干しの味噌汁、お試し下さい♪



<手つまみ食べの野菜の含め煮に 干し椎茸だし>

保育園では野菜をコロコロ(1.5~2cm角)やスティック状に切り、昆布(2~3cm長さ)・干し椎茸

水を入れて煮ます。前日の下準備もいりません。

干し椎茸の旨味や甘さで、野菜本来の味を伝えていきます。

<作り方>

①ご家庭にある野菜をコロコロ~スティック状に切ります。(コロコロの手つまみが上手につまめる様になってきたらスティックにします。)

②鍋に野菜、昆布・干し椎茸(1~2個)・水を加えて煮ます。

野菜がある程度柔らかくなったら、醤油をほんの少し加え、出来上がりです。



<和食の基本 鰹だし>

鰹だしは和食には欠かせません。

体に良いとされている和食、子供達にも伝えていきたい味です♪

<だしの取り方>

①鍋に昆布(4~5cm長さ)・水を加えて火にかける。

②沸騰直前に、鰹だしを加え火をとめる。

③しばらく置いてから、出汁をこして使用する。

★まとめて取って、製氷器に入れば使いたい分だけ取り出せます。

<何かと便利・万能 昆布だし>

昆布は煮干し・鰹・干し椎茸と一緒に使用すると、それぞれの出汁の旨味が増します。

前日に鍋や容器に昆布+水を加えて置けば、美味しい昆布だしが取れます。

鰹だしや手つまみ野菜の含め煮に利用できます。

