

10月 えんだより

川東保育園
平成22年10月1日

ようやく秋らしい爽やかな風が吹くようになり、日中も過ごしやすくなりましたね。子ども達は運動会を終え、また一つ心身ともに大きくなったように感じられます。たくさんのお客様の前で持っている力を発揮でき達成感を味わった以上児クラスのおともだち、そして、成長と共に恥ずかしさが出て少し涙もみられた未満児クラスのおともだち……。私たち職員も、子どもたち一人ひとりの頑張る姿に感動をたくさんもらい嬉しく思っているところです。みんな本当によく頑張った運動会でしたね。お家でもたっぷり褒めてもらえたことでしょうね～。

保護者会役員さんをはじめ保護者の皆様方、朝早くからの準備、終了後の片付け、反省会までのご協力どうもありがとうございました。



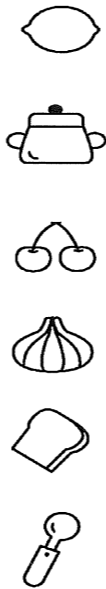
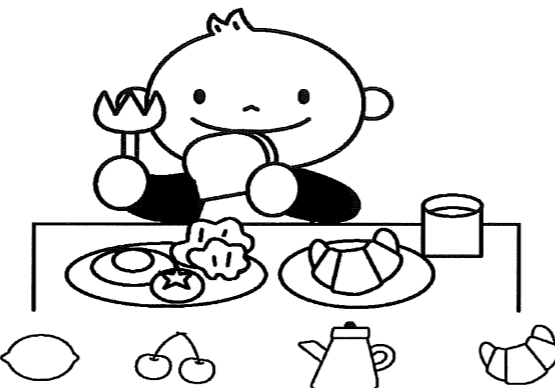
毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

- 人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- 脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

- 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります(肥満)。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。



お知らせ！！

保育参観の日に都合が悪く参加できなかった方や、保育士体験を是非やってみたいなど思われる保護者の方はお申し出下さい。

※10月の予定日:15日(金)9:30～11:00 (食事なし)

各クラス担任まで8日(金)までにお知らせ下さい。