



# ひので「た」より10月

ひので保育園  
令和5年10月1日

雲ひとつない青空が気持ちの良い季節を迎えました。心地よい風や景色の変化などから、季節の移り変わりを感じ取る事ができるようになりましたね。過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子ども達です。

昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気をつけて過ごしていきましょう。



涼しくなり戸外で伸び伸びと遊びを楽しむ子ども達。戸外に出るとトンボやどんぐりなどを見つけたり、元気いっぱい走り回ったりして楽しんでいます。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋というように、今後も、遊びや生活を通してながらより一層、秋の魅力を発見していきたいと思えます。

今日はどこに行こうかなー



## 気持ちいい風を受けて、子ども達も笑顔にあふれています



お星さまみただよ☆



たくさん捕まえたね！

### ～お知らせ～

〇(仮称)第二園舎の建設をします。

ねずみ公園横の敷地にて、工事が始まります。登降園の際は、お気をつけてお通り下さい。

尚、完成は3月初旬を予定しています。楽しみにお待ちください。

ご不便・ご迷惑をおかけすると思いますが、ご協力よろしくお願い致します。



## 朝食は一日の始めの大事なスイッチ!!

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にエネルギーとなるブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。ブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



### リズムよく生活して健やかに！「体内リズム」と「生活リズム」

体内時計とは、一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさいと働きかけています。これを「体内リズム」といいます。



### ?? 体内リズムと生活リズムがずれるとどうなるの ??

からだにとってはとても大きなストレスを感じます。また、からだと心のバランスが保てなくなり、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になったりしてしまうことさえあります。



### 〇ズレをなくすためには？

朝食をしっかりと、夕食の時間も決めておきましょう。  
※夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。

◎からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかりと覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかりと食べる習慣を身に付けるようにしましょう。

### <朝食の準備、スピードアップのポイント>

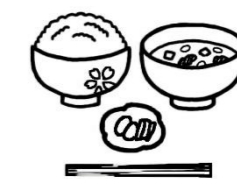
朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけて！

#### Point1：下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

#### Point2：調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



#### Point3：パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけば楽です。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。