



2017年7月発行
じきょうほいくえん
TEL: 67-0291
HP: jikyo.ed.jp

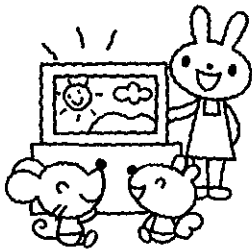
夏本番、毎日暑いですね。体調を崩している子どもも多いようですので、早寝早起きで体調を整えて過ごしたいですね。
川からは楽しそうな声が聞こえてきます。保育園の子どもたちも毎日プールあそびを楽しんでいます。夏ならではの遊びを楽しみながら、暑い夏を乗り切りましょう！

8月の子育てサロン「コアラの親子」の予定

場所：じきょうほいくえん 園庭・1Fすみれのお部屋



★たのしいおはなし会★



8月22日(火) 10:00~11:30

エプロンを使ったおはなし（エプロンシアター）や、絵本と絵本から生まれた歌あそび、手あそびなど、いろんなたのしいお話を楽しみましょう！

おすすめの絵本もたくさん紹介したいと思います。



8月のお誕生会 & おしゃべり会



8月28日(月) 10:00~11:30

8月生まれのお友だちのお誕生会をしましょう

同じ年齢のお子さん同士で一緒に遊んだり、ママは子育てのことや、最近ハマっていることなど、いろいろおしゃべりして楽しみましょう。

*準備のため、事前にお電話などご予約ください。

保育園のえんだよりで、郡上市の保育士が食育の研修会に参加した時の内容を紹介します。サロンの方にも参考にして頂けたらと思いますので、紹介します。

6月21日、郡上市の保育者研修会で長崎市の吉田俊道先生を招き、「食べ物さんありがとう」という食育の講演を聴き、早速保育園で取り組みを始めました。講演と著書を参考にまとめましたので、ご家庭でも参考にしてください。



30日で子ども達が変わった！いのち輝く食育論

- ①元気の旬の野菜をいただく（カットしてから水洗いはしない）
- ②蒸して食べる、煮汁ごと食べる（茹でると煮汁に栄養が逃げる）
- ③本物の発酵食品をいただく（納豆、ぬか漬け、味噌など）
- ④微生物を殺す物を食べない（食品添加物を減らす）
- ⑤おなか畑に化学肥料を入れない（甘いもの・白砂糖の摂りすぎは禁物）
- ⑥よく噛んで食べる（噛むことを癖にする）
- ⑦「いのち」をいただく（皮ごと野菜を食べる・皮こそいのちのエッセンス）

現代っ子は、体格が良くなりましたが、心身ともに弱くなり、落ち着きのなさ・キレやすさ・精神不安定、学力低下など様々な問題が起きています。

それはどうしてかと考えた時、野菜作りのことがうかびました。

野菜作りに、化学肥料をやめて生ごみを畑に戻して作ったら、とびきり元気な野菜ができました。もしかして人間も、「いのち」の循環の中で元気をいただいているのではないかと、とびきり元気な生き物を丸ごと食べれば元気になれるのでは……

そこで食べ物を「いのち」の視点で見直すと、味噌も醤油もそのほかの調味料もお菓子もジュースもハンバーグも、微生物と植物と動物だけで作られた製品と、これらの生き物を使わずに似せた味の製品があることがわかりました。

化学肥料で育てた野菜は大きく見栄えはいい半面、ミネラルバランスの崩れた「ひ弱野菜」と言えます。現代っ子の多くもいわば「現代型栄養失調」にかかっています。売られている好きなものばかり食べて、必要な栄養素がきちんと取れていない現代っ子が多いのです。

そこで、食材を選んだり、調理の方法や食べ方など、少し意識することで食生活を変えることができます。子ども達には、よく噛むことを癖にする必要があります。

畑の野菜作りでは、生ごみを小さくして入れることがポイントです。おなか畑も同じで、よく噛んで食べることで、消化吸収がよくなります。おなか畑が元気であれば、元気な人間が育ちます。

たまに「よく噛みなさい」ではなく、癖になるまで徹底して実行しましょう。



- * 噛むと脳神経が刺激され、落ち着きと集中力もついてきます。
- * 唾液もよく出て、消化を助け病気予防にもなります。
- * 胃腸の運動を促進し、最高の便秘改善にもなります。
- * 食事中に飲み物を飲むと、噛まずに流して食べたり、飲み込んだりしがちです。食事の前に少し飲んで、途中では飲み物を飲まず、最後に飲むようにします。飲み込むのに唾液が必要になるので、必然的によく噛むようになります。

保育園でも、給食の調味料や調理法の検討、給食中の飲み物の飲み方、よく噛んで食べること、身体に大切な食べ物など、絵本やパネルシアター、歌などいろいろな方法で、子ども達と食育に取り組んでいこうと思っています。

◆詳しくは、吉田先生のホームページ参考にしてください。

エコピュアで検索 吉田俊道さんの生ごみマジックを見てください。



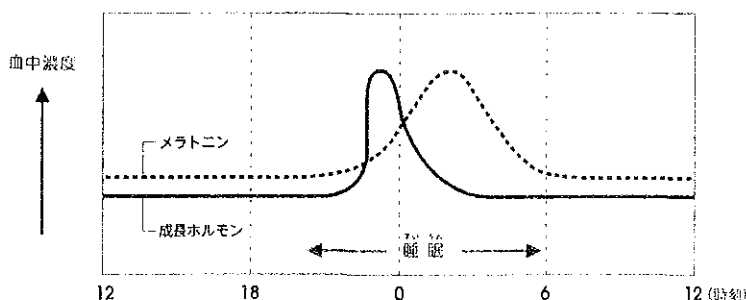
睡眠は心身を育てる大切なもの

子どもにとって睡眠はすこやかな成長のために欠かせない大切なもの。
夏は暑くて寝付けなかったり、寝る時間が遅くなったり、睡眠不足になりがちです。
だからといって遅寝遅起しが続くと、リズムが崩れてしまいますね。
睡眠と生活のリズム、夏の暑い時期だからこそ、整えて元気に過ごしましょう。

★睡眠中は成長ホルモンがたくさん分泌されます

睡眠中に分泌されるホルモンの中でも、子どもの成長に重要な「成長ホルモン」は、
就寝後1時間半ごろから分泌がはじまります。午後8時以降は、寝る時間が遅くなるほど
分泌量が減るといふ報告があるので、できるだけ遅寝をさせないようにしましょう。

情緒を安定させるホルモンの「メラトニン」は、深夜2時頃に分泌が高まります。
メラトニンは光があたると減る性質があるので、部屋は暗くして眠るようにしましょう。



🐼 園庭開放

平日10～16時 お天気のよい日は園庭を開放しています。お子さんに必要なものを持って遊びにきてください。

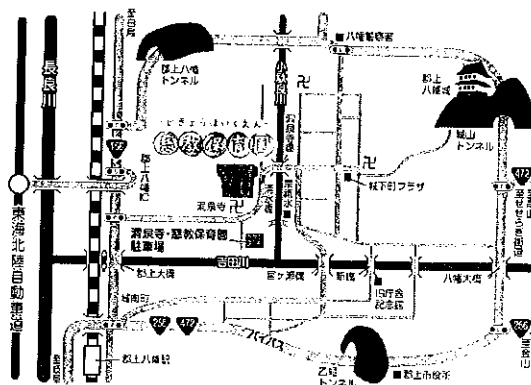
🐼 一時保育

短時間でも1日でも一時預かり致します。詳しくはHPもしくはお電話でお問い合わせください。要予約です。

🐼 育児相談

子育ての悩み、お子さんの様子で気になることなど、ご相談ください。

🐼 ほいくえんの地図



八幡町尾崎町 67-0291



ホームページもみてね！ www.jikyo.ed.jp

サロンの予定やお知らせを掲載しています。

ブログ「じきょう日誌」もあるのでみてくださいね。「じきょうほいくえん」で検索！

※駐車場についてのお願い

保育園下の駐車スペースは、バス及び緊急時車両用スペースとなっております。お車でおいでの際は、できるだけ洞泉寺・じきょうほいくえん駐車場をご利用ください。



7月のサロン、新聞紙であそんだよ！

暑い中、遊びにきてくれたお友達、ありがとうございます。

7月のサロンでは、牛乳パックで「パンダのうちわ」をつかって、風船をふわふわして遊びましたよ。お部屋あそびでは、風船は楽しいおもちゃの1つです。

追いかけたり、お母さんと渡し合ったり、いろんな遊びができます。



「新聞紙あそび」の会では、びりびりやぶって袋に詰めて魚にしたり、てっぽう、傘、ステッキ、ぼうしなど、広告や新聞紙でいろいろ作って遊びました！作った傘をさして帰る姿もありましたよ。たくさん遊べましたね。

サロンのおやつは、冷たいおやつの「ミルクもち」です。

夏は、ひんやりしたおやつがおいしいですね。

牛乳を水に変えて作ると、わらびもちになります。アレンジしてみてくださいね。

*牛乳嫌いなこどもにおすすめ！

Homemade Sweets Recipe

ミルクもち きなことブルーベリーソース添え

2017.7.27

●材料（4人分）

牛乳 200cc
砂糖 大さじ1
片栗粉 大さじ3

*すべてをきなこ和え、もしくはソース添えにした場合の分量です。

きなこ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 少々 } よく混ぜる

ブルーベリー 15粒
砂糖 大さじ1/2 } 耐熱容器に入れて500wレンジで30秒

●作り方

- ①小鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、木べらでよく混ぜる。
- ②木べらで混ぜながら中火で加熱する。のりようになってきたら弱火にし、さらに2~3分火を通す。鍋から離れるようになってきたらOK。
- ③水で濡らしたバットなどの容器に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ④包丁で切り分け（スプーンですくってもよい）、きなこで和えるか、ソースをかけてできあがり。



* ちょっと材料を変えて。牛乳を水にすれば、さっぱりとしたわらびもち風になります♪

* 片栗粉って？ ジャガイモのでんぷんです。ちなみにわらびもちもちはさつまいもでんぷんです。

