

きのみ通信 1月号

本郷ゆうし保育園 子育てひろば
<https://www.higashihoikukai.or.jp/>

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp



令和 6.12.24 (火) 発行

稲城市東長沼 2115-2
TEL 042-401-6951
FAX 042-401-6952

1月の園庭開放は、

8日(水) 9日(木) 15日(水) 16日(木) 22日(水) 23日(木) 29日(水) 30日(木) です。
※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

1月のどんぐりの会・くるみの会

園庭開放は、
予約はいりません。
どなたでもどうぞ。

【くるみの会】①

【日時】1月14日(火) 10:00~11:00
【内容】保育所体験 乳児クラスと一緒に園庭遊び
砂場で大きな砂山を作ろう!
【対象年齢】令和3年4月2日~
令和4年4月1日 生まれのお子さん
【定員】10組
汚れても大丈夫な恰好でお越しください。

【くるみの会】②

【日時】1月28日(火) 10:00~11:00
【内容】育児講座 栄養士・調理師による
『みそ作りを体験してみよう!』です。
実際に作るので少量ですが持ち帰りできます。
出来上がるまでの過程も楽しんでください。
【対象年齢】令和3年4月2日~
令和5年4月1日生まれからのお子さん
【定員】3組



【どんぐりの会】

【日時】1月21日(木) 10:00~11:00
【内容】保育所体験 0歳児クラスと一緒に手作り玩具作り
【対象年齢】令和5年4月2日生まれからのお子さん
【定員】10組



* ゆうしとあそぼ! *

1月8日(水) 本郷児童館にて 本郷ゆうし保育園の保育士が楽しい遊びを提供します。是非、遊びにいらしてください。

つどいのご予約について

◎予約受付時間

*月~金曜日までの9:00~17:00

*毎月1日から前日の12:00までが受付になります。(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日よりになります。)

◎申し込み方法

電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

※兄弟、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢のつどいにご参加ください。尚、予約の際には、下のお子さんのお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。



栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

「だし」の効果」でおいしく食べる

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また「和食＝健康食」と言われる理由にも、「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

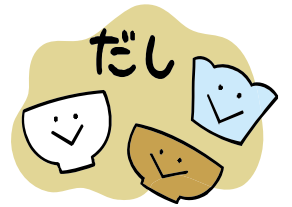
★だしのおいしさの秘密

1. 「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

2. 「好き嫌い予防」

人は、知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります（新奇性恐怖）。特に食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで、新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。



看護師より すくすく・のびのび



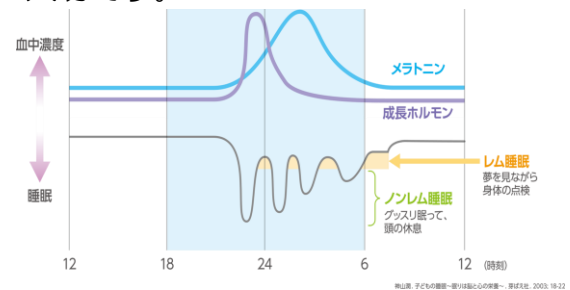
日本の子どもたちの睡眠時間が少ないことが問題になっているのをご存じですか？特に保育園に通う年齢の子供たちの睡眠時間が10時間を切っている現状は、非常に問題であると専門家は危惧しています。睡眠は人間にとって、生きていくために不可欠です。子どもにとって十分な睡眠をとることが、その子の人生を左右してしまうくらい、重要なことだと大人は認識しなければならないのです。



人間には概日(がいじつ)リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、寝入ってから1~2時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。またメラトニンは、脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。(略)

「同じ時間に寝る」または「同じ時間に起きる」といった規則正しい睡眠と覚醒(目覚めること)のリズムを整えてよい睡眠をとることは、子どもの健やかな発育と成長、健康保持のために大切です。

睡眠不足の結果、昼間の眠気やだるさ、頭が重い感じ、不安、イライラなどの症状がみられることがあります。例えば、遅刻が多くなったり、学校で居眠りしてしまったり、不登校になったりと、学校生活の面にも影響が出てくる場合もあると思います。また睡眠不足による認知機能の低下から、成績が伸びないことがあるとも指摘されています。



[子どものねむり 子どもの健やかな眠りのための総合情報サイト | ノーベルファーマ株式会社](#)

監修: 医療法人社団 昌仁醫修会 瀬川記念神経学クリニック理事長 星野恭子先生

☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00~16:00 TEL: 042-401-6951