



もっと地域に開かれた保育を願って

# おひさま

ひまわり広報誌 235号 2021年 10月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

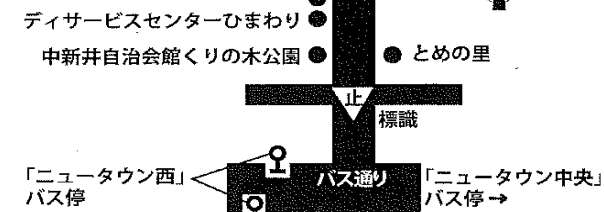
Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園



## 楽しい朝ごはんは体も脳も元気に!!



爽やかな秋晴れの日が心地よい季節ですね。夏の間、保育園のファームではきゅうりやミニトマト、なすなどの美味しい野菜がたくさんとれました。子ども達が収穫した野菜を栄養士がトントンと包丁で切ると、子ども達は目をキラキラさせてじーっと見つめます。切った野菜を塩もみして味見をすると「おいしい!」「もっと食べたい!」と声があがります。

食は視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚の五感を全て使う行為なので、子どもの脳の発達にとっても良い刺激を与えるのです。特に朝ごはは、一日を元気に気持ちよく過ごす為にとっても大切です。今月はひまわり保育園の看護師より、朝ごはんについての話です。

### ①朝ごはんはどうして大事??

脳は、寝ている間も活動を続けている為、朝にはエネルギー不足の状態になります。朝食でエネルギーを補い、集中力や思考力が低下しないようにしましょう。しっかり食べるとやる気も出ます。

### ②「10分早起き・簡単お手伝い」で朝食が楽しい時間に!

「朝は食欲がない」という声も多く聞かれます。朝は血糖値が低く、脳が目覚めていないため食欲を感じません。そこで、少し早起きして簡単なお手伝いをする事で五感が働き、脳が目覚めます。レタスを手でちぎったり、ミニトマトのへたをとって皿に盛りつけたりするだけで食事が楽しくなります。楽しく食べている子の脳では「β-エンドルフィン」(気持ちよく楽しくしてくれる)と「ドーパミン」(前向きな気持ちにしてくれる)が分泌されます。食事を楽しく摂ると、その後が意欲的な時間になるのです。

### ③食のプロセスに関わる事で、食べ物が好きになります。

脳にある「扁桃体」は、これから食べようとするものが「安心かどうか」で好き嫌いを判断しており「安心」と判断すると美味しく食べられます。自分で野菜を栽培したり、自分で食材を選んだり味見をしたりと、プロセスに関わる事で食べ物を「安心=美味しい!」と受け入れることができます。大人が美味しく食べる姿も「安心=美味しい!」に繋がります。

バランスの良い食事と、早寝早起きで生活リズムを整え、免疫力を高めましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごす為の大事なスイッチ。毎朝スイッチを入れて心も体も元気に過ごしましょう!!

ひまわり保育園 看護師

## ♪10月のあそぼう会♪

富士見公園の原っぱで遊びましょう。親子の触れ合い遊びやわらべ歌を楽しんだり、広い原っぱを思い切りごろごろ、はいはい、とことこ...よーいどん!秋の自然も見つけましょう。同じ年齢のお友達やお母さんとも出会えると思います。予約はいりません。どなたでもお越し下さい。お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。

- ★2歳児 (H30.4~H31.3生まれのお子さん) 10/5(火) 10:00~11:00頃
- ★1歳児 (H31.4~R2.3生まれのお子さん) 10/6(水) 10:00~11:00頃
- ★0歳児 (R2.4以降生まれのお子さん) 10/7(木) 10:00~11:00頃

※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。場所が分からない方は9:40にひまわり保育園へお越し下さい。一緒に行きましょう。  
※お茶や水などの飲み物をお持ちください。  
※雨天の場合は中止です。  
※状況により予定が変更となる場合は、HPにてお知らせします。



### ひまわり保育園運動会について

今年度のひまわり保育園運動会は、新型コロナウイルス感染・拡大防止の為、在園関係者のみでの開催とさせて頂きます。ご了承下さい。



### ひまわりデイバザーについて

ひまわりデイサービスのバザーですが、新型コロナウイルス感染・拡大防止の為、中止とさせて頂きます。



朝晩など寒くなってきますが、新型コロナウイルス感染症予防として手洗い、マスクの着用、室内換気を意識しましょう。特に換気はエアロゾル感染を防ぐ意味でもとても重要です。寒くてお部屋を密閉しがちになりますが、暖房などを使用する場合でも常に窓を開けて(できれば空気が通るように2方向の窓を開けましょう)換気しましょう。また元気に皆さんにお会いできる日を楽しみにしています!!

## ♪2021年度 後期登録制のあそぼう会 「おひさまグループ」を募集します♪

同じ年齢のお子さんとお母さん、保育士と繋がろう!

同じメンバーで定期的集まり、様々な遊びや体験を楽しむ会です。新型コロナウイルス感染症予防を行いながら、富士見公園にて開催します。広々とした原っぱで、自然を全身で感じながら遊んでみましょう。戸外で親子の触れ合い遊びやわらべ歌、大きな布で遊んだり、原っぱをはいはいしたり歩いたり、探検してみましょう。今年はなかなか人と接する機会が少ないですが、この集まりでお母さん同士、お子さん同士、保育士との関わりを是非楽しんで下さいね。各年齢5~6組程度募集します。

**★0歳児** <R2.4以降生まれのお子さん> 富士見公園にて 10:00~10:45頃まで

10/27(水)・11/10(水)・11/24(水)・12/8(水)・1/12(水)・2/2(水)・2/16(水)・3/2(水)

※10/6(水)~申し込み開始です。(直接、又はお電話でお申し込み下さい。月~金9:30~15:30まで)

**★1歳児** <H31.4~R2.3生まれのお子さん> 富士見公園にて 10:00~10:45頃まで

10/28(木)・11/11(木)・11/25(木)・12/9(木)・1/13(木)・2/3(木)・2/17(木)・3/3(木)

※10/7(木)~申し込み開始です。(直接、又はお電話でお申し込み下さい。月~金9:30~15:30まで)

**★2歳児** <H30.4~H31.3生まれのお子さん> 富士見公園にて 10:00~11:00頃まで

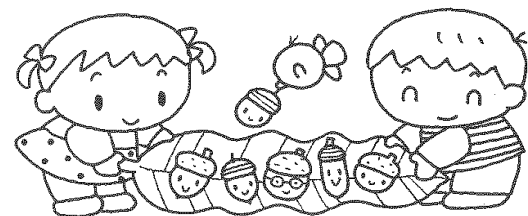
10/18(月)・11/9(火)・11/22(月)・12/7(火)・1/11(火)・2/1(火)・2/15(火)・3/1(火)

※10/5(火)~申し込み開始です。(直接、又はお電話でお申し込み下さい。月~金9:30~15:30まで)

※富士見公園の原っぱに集合です。お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。

※お水やお茶などの飲み物をお持ち下さい。

※雨天の場合は中止です。



## ♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30 紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30~11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。



※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。

場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。

※雨天の場合は中止です。

※状況により予定が変更となる場合は、HPにてお知らせします。

## ♪園庭・室内開放のご案内♪

月~金曜日 子育て支援室「ひろば」室内開放 9:00~12:00・14:30~16:30

園庭開放 10:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~14:00

★正面玄関のインターホンを押して頂き、遊びに来た旨をお伝えください。

その後、玄関右側の子育て支援室「ひろば」の入り口からお入り下さい。

★ご家庭での検温をお願い致します。

★大人の方はマスクの着用をお願い致します。

★お食事はご遠慮ください。

人と会ってお話することが本当に少なくなってきている事だと思います。その中でもお子さんたちはきつとすくすく育ってきている事でしょう。その成長を喜び合い、おしゃべりしてみませんか?少しの時間でもお立ち寄り下さい。お待ちしております。

## ♪10月のお誕生会♪

10/11(月)10:00~11:00頃まで。

子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定をしましょう。

その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりしてお祝いしましょう!!予約はありませんのでどなたでもお越しください。今まで参加できなかった方も是非どうぞ!



ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。

6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にもございます。

又、ホームページでも閲覧ができます。

- ・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
- ・こどもと福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
- ・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館
- ・もりあね助産院