

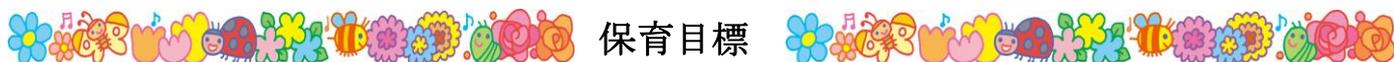


ご入園、ご進級おめでとうございます。

花壇には色とりどりの花が咲き誇り新しい生活がスタートしました。

新入園児のお子様は保育園生活に喜びや不安がいっぱいのごでしょうか。また、進級したお子様も環境が変わり、新しい生活への期待で胸を膨らませていることと思います。

新年度を迎え、新たな気持ちで楽しい園生活が送れますよう、環境を整え一人ひとりを大切にしたい保育に心がけて参りたいと思います。お子様の健やかな成長を願い、保護者の皆様としっかり手を取り合って一歩一歩前進していきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひいたします。



保育目標

- ☆ 入園、進級を喜び、新しい環境のなかで保育士や友だちと親しみ喜んで登園する。
- ☆ 好きな遊びを見つけ、友だちと楽しく遊ぶ。



4月の行事予定

🌸入園式

新しいお友達を迎え、写真撮影をします。

🌸おめでとう1年生の集い（午後1時30分～）

新1年生を迎えてお祝ひします。

🌸みんなともだち集会

新しいお友達や先生と顔合わせをします。



- ・身体測定
- ・誕生会、絵本読み聞かせ
- ・避難訓練
- ・合同交通安全誘拐防止指導
- ・体操教室
- ・英語教室
- ・毎週1回・・・清潔検査、交通安全指導、園庭石拾ひ
- ・毎月1回・・・乳児健診、砂場掘り起こし



🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 お知らせとお願い 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

- * 毎月配布する「園だより」「給食献立表」は見やすい所に貼っておきましょう。また、園の掲示板やクラスの掲示物については毎日見るようにしてください。
- * 感染症予防の為、手洗い、うがいの励行をお願いします。
- * 送迎時の駐車禁止区域を守るとともに、正門についてはその都度閉め、必ず鍵をかけてください。また、お子さんと手をつないで交通事故防止に心がけましょう。
- * 保育料の納入期限を守りましょう。今月の保育料引き落としは5月2日（月）です。事前に残高の確認をお願いします。
- * 子育ての相談を行っています。お気軽にご相談ください。秘密は守ります。

おこいで! **朝ごはんパワー!**

「時間が無い!」「食欲がない…」と朝ごはんを食べずに登校していませんか? 「食べたほうが良いとは分かっているけど…」という人も、朝ごはんのパワーをもう一度おさらいして「毎日朝ごはん」を習慣にしましょう!

〇×クイズに挑戦!
気になる朝ごはんのウサ

1 朝ごはんを抜くとダイエットになる

答えは…

✗ 朝ごはんを食べないとうまく体温を上げられません。体温が低いと体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。

2 朝ごはんを食べなくても昼にたくさん食べればOK

答えは…

✗ 寝ている間も脳は活動しているので、朝になるとエネルギー切れに…。午前中から元気に過ごすために、燃料となる栄養を朝ごはんて補給しましょう。

3 朝ごはんを食べることと学力には関係がある

答えは…

〇 中学3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は約75%、全く食べていない人は約61%でした*1。他の教科でも朝ごはんを食べる人のほうが良い結果がそうです。

4 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分

答えは…

✗ ただ栄養がとれば良いわけではありません。朝ごはんをしっかりかんで食べると、脳の動きが活発になります。また、内臓が目覚めるきっかけにもなり、排便へとつながります。

5 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる

答えは…

〇 朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2倍も高い結果に*2。エネルギー不足だと心の健康にもよくないですね。

*1…文部科学省「平成31年度 全国学力・学習状況調査」より *2…独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】」より (小学5年生と中学2年生対象)

今日からはじめよう! **毎日朝ごはん**

Step 1
まずは食べる習慣づくり

脳と体のエネルギー源 ブドウ糖

ごはん・パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

Step 2
+1で栄養バランスアップ

体をくつるもと タンパク質

主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おすすめは、納豆や卵、乳製品、冷奴など。私たちの血液や、肉、骨のもとになるタンパク質を多く含みます。

Step 3
栄養も満足感もばっちり

免疫力アップ ビタミン・ミネラル

さらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。カゼやウイルスに負けない体をつくってくれますよ。

「健」より