

なかよし広場だより 第14号



なかよし広場 令和元年9月

まだ暑さが残る中、朝夕は鈴虫の音が“リーンリーン”と聞こえてきて、秋の気配が感じられる今日この頃です。

今回は、8月のプログラムの様子をお伝えします。

その月のプログラム予定表は、なかよし広場の窓口や、すくすくかどまっ子ナビで見ることができます。みなさんもぜひ、参加して楽しんでくださいね。



8/5(月) 大阪ひがし幼稚園

手遊びをして“かざぐるま”を作りました。ふーと息を吹きかけると“くるくる”回るのが何度も何度も回して楽しんでいました。



かざぐるま できたかな

8/7(水) 麦の子共同保育園

折り紙を小さくちぎって両手や、傘の中に入れて、紙ふぶきを飛ばして、大喜びでした。



9月25日(水)は、リズム遊びの予定です。ぜひ、遊びに来てね。

8/20(火) 誕生会(8月生まれ)

誕生会をした後、夏のお店屋さんで遊びました。いろんなコーナーを回って楽しんでいました。



“おばけボーリング”
何本、たーおれた!!



くじらのお口
お魚パックン

サボテンのわなげ

8/21(水) おおわだ保育園

ねずみシリーズの大型絵本2冊と手遊び、ふれあい遊びを親子で楽しみました。



大型絵本
2冊も読んでくれたよ。
ラッキー♡



親子でふれあい遊びです!(^)!

8/22(木) なごみ広場

絵本を見た後、紙皿の真ん中をくりぬいて、まわりにマジックで絵を描けば出来上がり。ペットボトルの輪投げを何回も投げて楽しんでいました。



雨天中止です。

お知らせ

“ちびっこあつまれ”のプログラムを下記の日程で行います。先生と園児達と一緒に親子で遊びましょう!!

- ・麦の子共同保育園
10/23(水) AM9:45~
- ・ぬくもりのおうち保育園 門真園
10/24(木) AM10:00~
- ・なごみ広場
10/29(火) AM9:40~

8/28(水) うちこしこども園

エプロンシアター“食いしん坊のゴリラ”がいろんな食べ物をたべます。たまねぎは皮をむいたらなくなっちゃうんですよ。リズムあそびでバナナやりんごなどの果物を見つかりました。



どっちかな?!



8/29(木) ふじ幼稚園

大型絵本をも見て、ふれあいや楽器あそびを親子で楽しみました。



立体的ないろんな雪の結晶が描かれています。

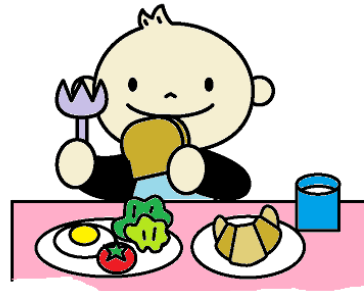
毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

• 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります(肥満)。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。

- 人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- 脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。



食中毒にご用心



予 防 が 大 切

おや？

子どものようすがおかしいと思ったら、すぐに医師の診断を受けましょう。



• 食材は新鮮なものを使い、加熱殺菌、低温保存などを心がけましょう。包丁やまな板は調理した後、熱湯で消毒しましょう。



• 家族みんなで石けんを使い、ていねいに手洗いをしましょう。



• 規則正しい生活をしましょう。