



若葉が初夏の日差しに輝く季節となりました。子ども達は、今年度初めての行事「運動会」に向けて練習に励んでいます。進級して2か月ですが、個々に興味を示して、お友だちと協力して楽しみながら練習し、大好きなお父さんお母さんに見てもらおうと頑張っています。運動会当日は、ひとり一人の成長した元気な姿を観ていただける事と思います。どうぞ温かい応援を宜しくお願いいたします。

さて、先日「子どもが健やかに育つために大切なことは…」という記事を目にしました。親であれば誰でも、子どもが健康にすくすく育ってほしいと願います。子どもが健やかに育つためには、「適度な食事」「適度な睡眠」「適度な運動」そして「ストレスのない生活」が必要です。食事は、量よりもバランスが大事。特に小さい子どもは、大人よりエネルギーをたくさん使い、代謝もとても良いので炭水化物をやや多めに摂る事が大切です。体の成長を考えると、まず「カルシウム」と思ってしまうがちですが（もちろんカルシウムも必要ですが）骨の成長にはたんぱく質がとても重要となります。最近の食生活はどうしても肉食に偏りがちですが、魚もしっかり摂るようにしましょう。睡眠は、成長ホルモンとの関係がよく知られています。注目すべきは、睡眠の質です。睡眠直前に食事をすると血糖値が上がった状態ですので質の良い睡眠がとれず、成長ホルモンもしっかり分泌されないそうです。寝るときは部屋を暗くして20時くらいまでに布団に入るのがベストのようです。この食事や睡眠ともかかわってくるのが、3つ目の運動です。日中じゅうぶんに体を動かせば、お腹も減り、夜もぐっすり眠れます。子どもの運動時間は、年々減少傾向にあり、小中学生の運動能力も昔に比べて低下しているようです。その原因の1つが、就学前の遊びの経験が少ないことだといわれています。本学院では、朝一番にモーニングアクションタイムで、音楽に合わせて楽しくしっかりと体を動かしています。その後、教室では「立腰」を行い意志力、集中力を高めています。毎日楽しみにしている給食は、管理栄養士がメニューを考えて、早朝から調理師がビタミン愛がいっぱい入った料理を作ってくれています。給食後は運動場に出て、体を思いきり動かして、好きな遊びを満喫しています。そして、ストレスのない生活を過ごすために必要なのは、家庭の安定です。日々お仕事や子育てで忙しい時間を過ごしておられる事とは思いますが、お子様と一緒に食事をしたり、普段から言葉で「あなたのことが大切、大好き」と伝えたり、親子の触れ合い(ハグ、手をつなぐ)を積極的に取り入れて、子どもが心から安心できる空間をつくる事が大切です。そして、ご自身も、日々お疲になる事もあるかと思いますが、自分自身を大切に、自己ケアを忘れずになさってください。具体的に良い所を褒めてあげて、コミュニケーションを大切にお子様と大事な時間を過ごしていただきたいと思っています。

学校法人 楠公学園

幼稚園クラス主幹保育教諭 **神野 貴美**

ホームページのご案内 <https://akebonohoiku.sakura.ne.jp/>

学院公式ホームページにて、年間行事予定・給食献立表・わくわくだより・登院許可証・投薬依頼書をダウンロードしていただけます。「今月の動画」のページでは、「お誕生日会の様子」を紹介しています。保護者様専用のページ閲覧については、【ユーザー名】akebono2025【パスワード】W3xXYwdNにてご覧下さい。

ネット写真販売のご案内

ネット注文の写真を毎月28日に載せます。ホームページ「写真申込み」もしくは、右のQRコードを読み取ってご覧ください。今年度の学院指定パスワードは、akepyon_s10n5h7です。データ差し替えの為、25日迄にお申込みをお願いします。お届けはビデオエイベックスさんから、直接返信がありますのでご確認ください。



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 幼)体育 保)音楽遊び	3 幼)音楽指導	4 	5 保)おはなし広場	6 ※運動会準備の為 15時までの保育	7 運動会 (月組～雪組)
8 ※運動会予備日	9 幼)体育 プラチナム学習会 保)音楽遊び	10 お誕生日会	11 アイランド(月組)	12 幼)剣道 保)おはなし広場	13 ECC Cebuネイ ティブスピーカー	14 光・夢組交流会
15 	16 遠足 人形劇(月組) 幼)体育 保)音楽遊び	17 絵画	18 お弁当の日 眼科健診(月組)	19 幼)剣道 保)おはなし広場	20 幼)歌唱	21
22	23 幼)体育 プラチナム学習会 保)音楽遊び 星組・希望者個人懇談	24 身体測定 (月組・雪組)	25 アイランド(月組) 身体測定 (星組・光組)	26 幼)剣道 音楽指導 保)おはなし広場 身体測定(虹組・夢組)	27 ECC Cebuネイ ティブスピーカー	28
29 	30 幼)体育 保)音楽遊び	31				