

11月 園だより



社会福祉法人三心会 豊間根保育園

平成30年11月5日

「食の大切さを考える」

園長 菅原恵子

先月の27日に「第46回保育を共に考える集い」が開催されました。岩手大学教育学部 非常勤講師 吉田智子氏による『人生の土台は今』～食べたもので体はできる～、という講演がありました。食べ物と心と体を育てるという視点から、食に関する研究データを基に近年の子ども達の健康状態について伺いました。

- ①脳への影響、特に発達障害及びその傾向増加との関連について
 - ・化学物質が体内に入るメカニズムは、妊婦に蓄積された有害物質を胎児が受け取ってしまう。農薬をはじめ、鍋（アルミニウム製）・タバコ（ニコチン）・化粧品・合成洗剤・入浴製品・ヘアカラー・制汗剤・プラスチック製品等、生活環境から切り離せないものだけに、大人が意識して摂取しない様にしていく事が重要である。
- ②グルテンのアレルギーの増加への懸念
 - ・「小麦」がなぜ体と脳に良くないのか⇒グルテンのアレルギー患者は年々増えている。
 - ・「小麦・大麦・ライ麦」に含まれるグルテンが、慢性的な下痢・便秘・老化・疲労感・肥満・メタボにもつながる。
 - ・脳内で麻薬物質に変化⇒ハイテンション・イライラ・心を安定させる脳内物質が出にくくなる。神経を興奮させる脳内物質が過剰に分泌される。情緒不安定・うつ。
- ③日本型食事の奨励と朝食の大切さ
 - ・日本型食事（今世界が注目している）を毎食とる。
 - ・脳は体重の2%しかないのに20%のエネルギーを使う。そのエネルギー源は、ブドウ糖（ご飯・パン・麺）である。寝ている間に脳が記憶の定着・点検修理でブドウ糖を使い朝を迎えるので、朝食は午前の学習や活動に欠かせない。ブドウ糖摂取には、パン・麺の粉食よりも、粒食のご飯の方が血糖値の上がりもゆるやかで、お勧めである。日本型食事の素材成分は、気分状態の好転・ストレスの減少・学習・記憶・作業課題の冷静な遂行と、課題成績の向上にかかわる。大豆・豆・芋・魚・緑茶・海藻などを食する様にしましょう。「何気なく」ではなく「意識して」いく事を学びました。

お誕生日おめでとう

<6さいになりました>

7日 かつやま ゆうやくん
18日 やまうち きよかちゃん
30日 いたう まさとくん

<5さいになりました>

26日 すずき ゆうしくん

<4さいになりました>

9日 おおいし だいくん

<3さいになりました>

8日 さいとう ひょうまくん
12日 いしざき りょうすけくん
16日 みなと まのあちゃん

<2さいになりました>

24日 おおやま ももかちゃん

11月の月目標

「友だちの良いところを見つけよう」

これまで、自分の気持ち、考えの発信を積極的にしていこうと取り組んできました。今月からは、「自分の事」から「相手の事」に視野を広げていきます。お友だちや自分が関わる人の「良いところ」を見つけるためには、相手の事を知り、関心を持って接する事が必要です。「良いところ」を知り、相手を尊重する事ができる経験をしていきたいと考えています。



11月

1日 年長児就学前健診
2日 月目標・保健集会
7日 歯磨き指導
10日 避難訓練
13日 発表会総練習
17日 生活発表会
19日 年長組小学校と交流会
園内研修
20日 ほっこりふれあい交流会
21日 保護者会役員会
22日 苦情解決委員会
26日 職員会議
27日 誕生会・お箸の国&歯の表彰式
30日 お茶会

12月

3日 月目標・保健集会
7日 成道会（年長組）
8日 きのご組保育参観・育児講話
11日 誕生会
14日 避難訓練
19日 クリスマス会
園内研修
20日 わくわくランド
苦情解決委員会
21日 もちつき会
25日 職員会議
27日 夢灯り

1月

7日 月目標・保健集会
9日 歯磨き指導
11日 みずき団子作り
16日 なごみ
18日 誕生会・園内研修
22日 苦情解決委員会
29日 避難訓練・職員会議



11月に入園したお友だち

さくらんぼ組（0歳児）
豊間根 ^{ゆうま} 優磨くん
つくし組 ^{まさや} 湊 政也くん



お知らせ

11月から、主任保育士 佐々木久美子先生が復帰いたしました。そこで、11月19日から、つくし組担任の倉本美代子保育士がきのご組に異動し、つくし組に佐々木賀代保育士が補助に入ります。宜しく願いいたします。

教育実践運動

「第2回メディアコントロールデー」について

11月17日（土）～11月22日（木）は豊間根中学校区の5つの実践区（豊間根中学校、豊間根・荒川小学校、わかば幼稚園、豊間根保育園）で取り組む「第2回メディアコントロールデー」の日です。子ども達が情報機器を控えた環境のもとで過ごすというものです。今回は、情報機器の適正な使用に関してご家庭でルールを決めて取り組んで頂くものとなっております。

地区全体での取り組みです。保護者の皆さまのご協力をお願いします。

* 詳細は後日お知らせ致します。

10月の苦情・要望・意見

ありませんでした。