



認定こども園 ほっこう
令和7年9月26日 No.6

頬に感じる風の変化を感じ、どんぐりやまつぼっくりを集め、ちいさな秋を見つけ自然とふれあいをたのしんでいる子ども達の姿がみられる頃となりました。

さて、秋といえば食欲をます食材が豊富にでまわるところとなります。旬の物は体に元気を与えてくれます。

日本型の食事スタイルである、ごはんには汁物、主菜に副菜という和食スタイルの感覚こそ、タンパク質、脂質、炭水化物の1日の理想的なバランス配分に近い食事形態を取れると、今世界で注目されている食事の形態だそうです。

最近、朝ごはんはと学習効果との相関を多く紹介されるようになりました。

「脳がはたらくにはエネルギーが必要ということで、脳は、ものを考えるだけでなく、心臓や多くの臓器のはたらきもコントロールしています。そのために、人の臓器の中で、最も多くのエネルギーを消費します。

私たちの食事に含まれている栄養素の中で、たんぱく質、脂質、炭水化物のいずれもがエネルギー源となりますが、大事なことは、脳ではぶどう糖だけがエネルギー源として利用されるものです。

朝ごはんを食べることで、ぶどう糖が能に供給され活性化され1日をスタートできるということです。朝ごはんのパワーを取り入れて一日のスタートが気持ちよく切れることで、一日一日の幸福度を積み重ねていけたらいいですね。

「牛飲水成乳 蛇飲水成毒」禅の言葉に、同じ水であっても、牛が飲めば乳に変わるし、毒蛇が飲めば毒に変わるという意味の言葉です。同じ水でも受けて次第で異なる結果になるということですが、私たちの関係性でも受けての受け取り方次第では結果が異なるもの。「言う」と「伝える」と「伝わる」が違うように「言った」から「伝わる」のではないということ、また「伝える」が「伝わる」とイコールではないということ、を、より一層謙虚に自覚したコミュニケーションが食卓でも広がると心の栄養も豊かになりそうです。

認定こども園ほっこう

園長 武田 晴彦



ほけんだより

10月10日は

目の愛護デー



「見る力」を育てるポイント

- ※明るさ、暗さのメリハリのある生活～
日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。
- ※広い空間で身体と目を動かす～全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。
- ※色々な物を見る体験～止まっている物・動いている物、小さい物・大きい物、遠く近くにある物等、色々な物を見る体験が良い刺激になります。
- ※テレビやゲームは時間を決めて～テレビは正面から見る。スマホ等狭い範囲の平面画像は、目の負担になるので乳幼児は避けましょう。

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後

に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでおさまの視力を育てていきましょう。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。



こんな時は心配です

- ・目を細めてみる
- ・片目で見ると
- ・顔を傾けてみる
- ・まぶしがる
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたが下がっている



知っておきたい 子どもの目のトラブル

流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したり、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすい。

麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みがでたりします。

暑さ寒さも彼岸までと言うように、この間までの暑さが嘘のように気温が下がり、朝夕は肌寒く感じることもありますね。すっかり秋の気配を感じられるようになりました。

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすく、いろいろ楽しめそうです。こども園の周りもドングリがたくさん落ちていたり、葉が色づいたりしています。お散歩をたくさんして秋を満喫していますよ。

9月の保育から運動会



9月6日「第35回運動会」を北光中学校グラウンドで行ないました。お天気にも恵まれ、ご家族の方に見守られての楽しい運動会となりました。小さいクラスは小さいクラスなりの可愛さがあり大きなクラスの子供たちの真剣さにたくさんの感動をもらいました。

朝から会場設営などお手伝いしていただいた役員の皆様、ありがとうございました。

地域包括センター



地域高齢者との交流（もみじ組） 地域交流の一環として8月末にお芋ほりにおじゃまして参加させていただきました。土からどんどん出てくるじゃがいもを楽しそうに掘っていました。9月に平和ランチの会との地域交流でミント劇場の観劇を一緒に行いました。手作りの暖かい紙芝居や人形劇を見せていただき子どもたちも喜んでいました。



北光神社まつり
おそろいの黒い衣装で踊りました



10月の行事予定



1日(水) リンゴ狩り
秋の遠足

さくらんぼ・ぼぶら・いちよう・もみじ組でリンゴ狩りに出かけます。詳しくはお便りを確認下さい。つくしんぼ組はりんごのお土産を待っててね。

4日(土) 0・1・2才参観日

7日(火) 5才参観日

8日(水) 北進交流会

9日(木) 4才参観日

10日(金) お誕生会

13日(月) **スポーツの日**

14日(火) 避難訓練(消防署見学)

15日(水) 3才参観日

15日の週 長距離の散歩(3~5才)

17日(金) 内科健診 12:30~

20日(月) お誕生写真

31日(金) やきいも



就学時健康診断 北光小2日 三輪小3日
小泉小3日

こども園の畑~カレーの日

もみじ組の畑も収穫が終わり、赤かぶ、人参、枝豆、ピーマン、パプリカ、なすび…とたくさんの野菜に触れることができました。



もみじ組がカレー

を作る「カレーの日」がありました。2つのグループで隠し味とルーを変え、それぞれの味のカレーができました。自分で作ったカレーはとてもおいしくてお代わりをして食べてましたよ。隠し味は「チョコレート」と「焼き肉のたれ」でした。



- ◎ 夏の疲れからか発熱・咳の症状が多くみられます。休息や睡眠を十分にとりましょう。
- ◎ インフルエンザの予防接種も始まります。かかると重症化する事もありますので予防接種は計画的に行なっていきましょう。
- ◎ 令和8年度の入園継続の書類を配布します。必要書類と一緒に期日までに子ども園に提出してください。