



# そうぐみだより



みちのこ保育園  
平成 29 年 12 月 1 日発行

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さも日ごとに増してきて、外に出ると思わず体を縮めてしまいますが、子ども達は元気いっぱい。氷鬼や変わり鬼等で園庭を走ったり、ヒーロー・ヒロインになりきって体を動かしていると体も温まり、着ていた上着を自ら脱ぎ衣服を調節しながら遊んでいます。毎朝のマラソンでは4周を走るようになりました。体力も付けて健康な体作りをしていきたいと思ひます。



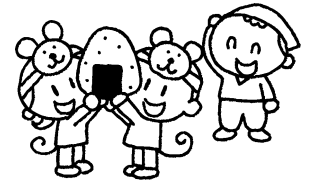
## お楽しみ会 劇「おむすびころりん」



幾つかのお話を子ども達に読み聞かせ、その中にあった「おむすびころりん」を子ども達と選り劇の題材にしました。どんな風にやったら面白いかな?!と聞いてみると、「穴に落ちるところは〇〇でやったらどう?」「お爺さんとお婆さんはこうや



って歩くんだよ」等とアイデアを出してくれたので即採用!!役になりきるための秘密アイテム“お面”を作り練習開始☆はじめはなかなかセリフが覚えられず、恥ずかしさから声に出して言えない事もありましたが、練習を重ね少しずつ言えるようになってきました。劇で出てくる小道具や背景も子ども達と手がけています。そんなところにも目を向けて頂きながら、お楽しみ発表会では子ども達の楽しんでいる姿温かく見守って頂けたらと思ひます。



## 早寝・早起き・朝ご飯+朝うんち ~正しい生活リズムが元気のもと!!~

最近、子ども達との会話の中で、「寝る時間が遅くなっちゃった…」「朝時間がなくてご飯食べられなかった」等と耳にする機会がありました。『早寝・早起き・朝ご飯+朝うんち』が大切だと言われるのはなぜでしょう?それは正しい生活リズムを作るもとになるからです。正しい生活リズムを守ることは、体や心をよりよく成長させるために必要な事です。特に朝食。脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を取りさえすればいいわけではなく、朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べる事」です。噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくることで腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながるのです。日中パワー全開で活動するためにも、ご家庭で正しい生活リズムについて子ども達と話をしてみましょう。

