

えんだより

2018年
7月号

NO. 148

シャローム三育保育園

梅雨の間は寒暖の差があったりして体調管理が難しいですね。梅雨明けが待ち遠しいですが、梅雨が明ければ夏本番です。夏は子どもにとって心も身体もぐっと成長する季節です。家族と一緒に遊び、一緒に体験する時間は一番の宝物です。夏だからこそできる体験や感動をたくさん経験してください。

園長 村上 渉

掲示板練習メッセージ7月1日頃配信いたします

《お知らせ》

*7月よりすみれ組担任に〇〇保育士・〇〇保育士が加わります。引き続き全職員で子どもたちの様子を共有し保育にあたっていきたいと思いますので よろしく願いいたします。

*〇〇〇〇保育士が6月をもって一身上の都合の為 退職いたしました。

シャローム三育保育園での働きを感謝し、今後のうえに良い導きがあります様、お祈りいたします。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2. 礼拝 プール開き	3 体操教室	4	5 英語教室 (3.4.5 歳児)	6 夏祭りリハーサル	7
8	9 礼拝	10 体操教室	11 夏祭りリハーサル	12 英語教室 (3.4.5 歳児)	13 魚のつかみ取り	14
15	16 海の日	17	18 避難訓練	19 英語教室 (4.5 歳児)	20 夏祭り	21
22	23 礼拝	24	25 誕生会	26 	27 保育園職員会	28
29	30 礼拝	31				

からだ 곳곳に栄養

6月の保育参観・懇談会にたくさんのご参加ありがとうございました。全体会では、ワクチン接種についてなごみクリニックの武井先生にお話しいただきました。昔は不治の病でも今ではワクチンで予防できます。正しい知識を持って適切に予防接種を受けるようにしましょう。

健康はみんなの願いです。健康に過ごすためには、しっかり食べる、休養（睡眠）をとる、体を動かすなどは基本的な事ですが、どのようなものを食べ、どのように休養を取り、どのように体を動かすかといった“質”がとても大切です。何を食べるかも大切ですが、食べた食事が十分に消化され身体に取り込まれるように環境を整えることも大事です。

椅子や机の高さ、食器など身体にあっているか普段から気を付けていることだと思いますが、食事の適度な会話は消化吸収にとっても大切な要素です。楽しい会話は消化吸収を促します。会話をすることで早食いや片食い防止にもなります。テレビを観ながらの食事が良くないのは、テレビなどに集中してしまうと何を食べているのか、ちゃんと噛んでいるか無意識になり、消化に良くないと言われていました。せっかく栄養を取るために食べているのですから効率よく吸収したいですね。お箸の持ち方や姿勢などマナーも気になるとは思いますが注意をすぎず、食べるのが嫌にならないように気を付けましょう。

始めて口にする食事や食材も、周りが食べて「美味しい!!」と言えば、抵抗なく食べてくれるかもしれません。食事の会話で好き嫌いが減るきっかけになるかもしれませんね。そしてこころの栄養もしっかり補ってからだもこころも健康に過ごしましょう。

