

えんだより

2023年

7月号



NO.208

シャローム三育保育園

保育参観・懇談会にご参加いただきありがとうございました。お子さんの園生活の様子や、お家との違いなどそれぞれに成長を感じていただけたと思います。これからの夏は心身ともに大きく成長する季節です。感染症等まだ心配もありますが、今年の夏は今年だけです。楽しい思い出がたくさん作れるといいですね。

園長 村上 渉



避難訓練の様子を配信いたしますのでご覧ください。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3 礼拝 英語教室	4 体操教室	5	6 魚のつかみ取り	7	1/8
9	10 礼拝 英語教室	11 体操教室	12 避難訓練 (消防署合同)	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24 礼拝 英語教室	25	26 誕生会	27 	28 保育園職員会議	29 布団乾燥
30	31 礼拝					

「からだところの健康」

健康の三原則は栄養（食事）、運動、休養（睡眠）です。その中でも食べる事は生きることに欠かせない事ですね。

食事は直接体に入りますので、食材や調味料、調理方法にも気を使うことが多いと思います。また子どもは日々成長していますので、椅子や机の高さ、成長に合わせた食器や食具なども大事なポイントです。そして、みんなで食べることや、楽しい会話は食事をおいしくし消化吸収を助けます。コロナ禍中は黙食の推奨や会食も無くなり、まさに味気ない食事の時間を過ごしましたが適度な会話は早食いや偏食防止にもなります。食卓で食べ物の話題から興味を持つことで食べられる物が増えていくかもしれませんね。テレビなどを観ながらの食事が良くないのは、食事に集中できないことで咀嚼や食べ物を味わうことがおろそかになるからです。

せっかく栄養を取るために食べているのですから楽しく、美味しく、効率良くしたいですね。食具の持ち方や姿勢などマナーも気になるかと思いますが、気にしすぎて食べるのが嫌にならないように気を付けましょう。

先日の全体懇談会では、栄養士から食育についてお話をさせていただきました。食育のねらいには「お腹がすくりズムが持てる」「食べたいもの、好きなものが増える」「一緒に食べたい人がいる」「食事づくり、準備に

関わる」「食べ物を話題にする」とあります。

「食べる力」＝「生きる力」というように、食は生きる源です。食事を通してお腹も心も満たされて健康に楽しい夏を過ごしましょう。

園長

