豊川こども園　新聞　令和元年８月１日（木）発行　第561号

かがやき 8月

＜大きな柿の木の下で！＞

夏にしか味わえないもの、夏に育つ大切なものをこの時期逃さないように楽しんで体験していきましょう！！

暑中お見舞い申し上げます

８月！！　梅雨が明け、夏本番を迎えました。子どもたちの大好きな夏の到来です。シャボン玉遊びに、プール遊び、泥んこ遊びに興じている子どもたちです。水がとても心地よく感じられますね。

７月の梅組さんのブームは「トカゲ・かべちょろ」捕まえてはお友だちにしていました。

園庭の木々からセミの鳴声が一斉に聞えはじめました。８月のブームは「せみ」になりそうです。

朝のトマトジュース（りりこ）もはじまりました。暑い夏も自然と上手く付き合いながら、健康に気を付けて楽しみたいと思います。主幹保育教諭　安倍

8･9月 行事予定

８月１日(木)　バースデー訪問　英語教室
　７日(水)　体操教室　１号登園日
　８日(木)　礼拝
　９日(金)　お弁当の日
　13日～15日うら盆会
　19日(月)　身体計測
　20日(火)　避難訓練
　21日(水)　誕生日会 8.9月未満児）
　　１号登園日
　29日(木)　英語教室
９月２日(月)　バースデー訪問
　６日(金)　礼拝
　10日(火)　お弁当の日
　14日(土)　宇佐福祉フェス和太鼓出演
　18日(水)　誕生日会(8.9月以上児)
　20日(金)　マスコット配布
＊行事の日程は都合により
　　変更することがあります

トマト「りりこ」のちから

元気の基の、リコピンがいっぱい！

さくら組さんのミニトマト

1歳 になりました

おたんじょうび おめでとう

❤パイナップルケーキ❤

お誕生日ケーキを紹介します。夏と言えば「パイナップル」ですね！食欲のない暑い夏でも食べられるような涼しげのある、スッキリしたパイナップルケーキに今回は挑戦しました。

スポンジケーキの上に黄色くした生クリームをぬり、パイナップルと葉っぱのクッキーをのせたケーキです。

ケーキを見た時の子どもたちの評判も良くて「おいしかった～❤」「また作ってくだ～い」と言う声がたくさん聞かれて、大満足でした。

皆さんもお家で、何でもいいので、子どもたちと一緒に作ること、楽しんで下さい。　　栄養士　山本

「こどもの生活習慣の乱れ」～やがてどうなる？　どうしたらよい？～

中津市立中津市民病院小児科講演会より
中津市民病院　副委員長　是松聖吾先生

「夜更かし、スクリーンタイム、食生活の乱れ、受動喫煙が子どもの将来にどんな影響を与えるのか？一緒に考えませんか？」というテーマ、身体が硬い、バランスが悪いなど、子どもの運動機能が低下している「子どもロコモ」が増え、中学２年生ではロコモ率は50%に。主な原因は、子どもの遊び方の変化、夜更かしなど。

生活習慣病が始まる年齢は、いくつだと思いますか？　答えはなんと胎児期からです。急な階段を上りはじめるのは、３歳からだといわれています。

どうして胎児期の発育が悪い子は生活習慣病になるのでしょうか？　発育の悪い子は筋肉が少ないことが多く、筋肉で糖分を処理しているため、筋肉が少ない子は脂肪がたまりやすくなる。(太りやすい体質は小児期に完成する。予防対策は成人になってからでは遅いといわれます)

３歳までの生活習慣病の危険因子は？
①乳児期の抗菌薬　②睡眠不足　③テレビ、スマホに接する時間等の増加が危険因子になります。（抗菌剤は、バイキン退治の正義の味方だが、腸内環境を乱す一面がある。）

生活習慣病を予防するために、早寝早起き朝ごはん、スクリーンタイムを減らし運動の時間を取り入れること。

「テレビをみる」ことによる会話の減少によって・・・言葉が遅れるとも言われました。
テレビ、ゲーム、スマホなどの弊害は　・コミュニケーション能力が育たない　・立体感覚が育たない　・記憶力の低下　・多動児になる危険が増える　・生活習慣、学習習慣が乱れる　・肥満頻度が増える　　などと言われています

加えて　生活習慣病予防は、
① 適切な食事：まずよく噛むことです。・肥満予防・味覚の発達・発音の発達・脳の発達・歯の疾患予防・体力向上につながります。
② 適当な運動　③適切な睡眠
子どものムリにならないためにも、日頃の時間よりも５分多く外で遊んだり、テレビの時間を決めるなど、できることから改善するとよいですね。　保育教諭　松浦