

新年明けましておめでとうございます。

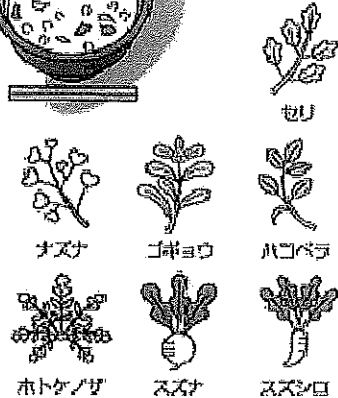
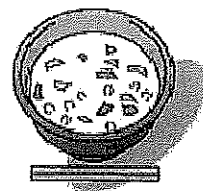
昨年は園の運営にご協力いただきありがとうございました。
 今年もどうぞよろしくお祈りします。
 子ども達は年末のクリスマス、大晦日、お正月と楽しい事が
 たくさんあったと思います。
 プレゼントやお年玉もいっぱい貰った事でしょうね！
 長い休みで不規則な生活になりがちだったと思います。
 早寝・早起きを心掛け規則正しい生活に戻していきましょうね。

15日は鏡開き

鏡開きとは、お正月に神様仏様に供えていた鏡餅を下げ、それを食べるという習慣です。
 ”おぜんざい”を作って鏡餅を入れて食べるご家庭もあるのでは？保育園でも7日のおやつに七草粥、15日のおやつにぜんざいの予定です。

(白玉だんごです)

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、すずな、すずしろ、ほとけのざの春の七草をご存じですか？
 年末年始でたくさんのご馳走を食べ、疲れた胃を優しく労わってあげる七草粥を食べる日が7日です。
 無病息災を願っての昔からの風習です。
 ご家庭でも作ってみませんか？



今月の予定

7日、8日 (水、木)	身体測定
15日 (木)	誕生会
26日 (月)	避難訓練

個人懇談

年間予定では、2月となっていました。今月からひよこ組、りす組、うさぎ組、ぱんだ・きりん組の順番で行います。(希望者のみ)

各クラス、登降園記録表と共に時間割り表を置きますので、ご都合のいい日時に名前をご記入ください。日時が合わない方は担任までお知らせください。



新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

お正月休みは普段働いているお母さん方もゆっくりできたでしょうか。

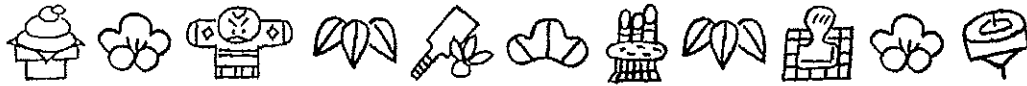
ご家庭で子ども達を囲み楽しいひとときを過ごされたことと思います。

お休みモードから一気に気持ちを入れ替え、規則正しい生活を取り戻し、

子ども達には元気に登園してもらいたい気持ちでいっぱいです。

まだまだ、寒い時期が続きますが寒さに負けず、園ではお散歩へ行ける日はしっかり外で

走り回り風邪の菌を寄せ付けない強い体作りをしていきたいと思っております。



アゴが小さい子どもが増えている？

近年では、噛まなくてもいい柔らかい物を多く摂取する子どもが増えています。軟食の代表『オカーサンハヤスメ』

オ・・・オムレツ

カ・・・カレーライス

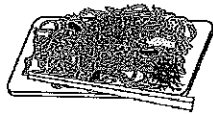
サ・・・サンドイッチ

ハ・・・ハンバーグ

ヤ・・・焼きそば

ス・・・スパゲッティ

メ・・・目玉焼き



噛む時には、下顎を使うのですが、上記のようなものは噛まなくてもいいので下顎が発達しません。

歯は退化しませんが、顎は噛まないでいると1代で30%小さくなります。

結果として、乳歯から永久歯に生え変わる時に小さくなった顎に小さくならない歯が生えてくるから歯並びが悪くなるとも言われています。

パン派？ご飯派？

みなさんはご飯とパンどちらが好きですか？

そもそも、いつからパン食が普及されてきたのかご存知ですか？

家で作ったパンはすぐカビが生えるのに対して市販のパンはなぜ、何日経ってもカビがはえてこないのでしょうか？

日本は第二次世界大戦後の短い時間で、ご飯と野菜の伝統的な食生活からパンと肉と乳製品の洋風の食生活へと変化しています。そして、子ども達は戦前よりも体格が大きくなってきています。

昔の小柄な日本人は現代人より病気になる確率が低かったそうです。

現代人は骨と筋肉が大きくなり、それに伴い身体も大きくなってきていますが内臓の大きさは戦前からほとんど変わっていないのが事実です。その為、現代人の内臓は昔に比べて働きすぎていることがわかります。

その結果、現代人は肝臓や心臓、そして腎臓に負担がかかり、癌、脳の血流障害、心臓病、腎臓病が増えています。もう1つ増えてきているのが、アレルギー疾患です。昔は稀だったアレルギー疾患がなぜ増えてきていると思いますか？

聞いた話ですが、自分が食べるものから病気はつくられるそうです。

昔と今とで大きく変わっているのは食生活であると私は思います。その為、私は『食』と『病気』の関係が強いと考えます。

米は、パンに比べアミノ酸バランスがとていいです。

加えて、疲労回復の働きをもつビタミンB1や老化防止するビタミンEも多く含まれている。毎日、忙しいお母さんはついつい、スーパーなどで買ったパンを食べさせてしまいがちですが、お子様の栄養面を考えると、パンよりお母さんが愛情を込めて握ったおむすびの方がおすすめです。

また、菓子パン、清涼飲料水、アイスクリーム、チョコレートなどの摂取は、奇声、暴力、物に当たる、噛む、多動症などの原因になる言われています。

(食原性低血糖症)



参考までに、裏面に読みやすいマンガを掲載しています！！