

# 10月

# えんだより

令和6年9月27日  
つくば市立荃崎幼稚園  
NO. 6

まだまだ日差しが強く、暑い日が続いてはいますが、さわやかな秋風に高く澄んだ空、大きく深呼吸したくなるような気持ちのよい季節がやってきました。

子供たちは、運動会に向けた練習に元気よく取り組んでいます。体を動かす楽しさやみんなと一緒に行動できる態度を育てていきたいと考えます。また、一人一人が大きく成長できる機会でもありますので、場を捉えて褒めながら個を伸ばしていきたいと思えます。運動会当日は、たくさんのお客様の前で戸惑ってしまう子どももいるかも知れませんが、温かな目と大きな声援で背中を押していただくと幸いです。

さて、先日、朝の登園バスでこんな会話がありました。「今日は起きられなくて、朝ご飯を食べてこなかった。」「私も食べてこなかった。」「ぼくは、チョコレートを食べたよ。」

皆さんは文部科学省が基本的な生活習慣の確立を目指して進める「早寝早起き朝ごはん」運動をご存じですか。

心身の成長期にある子どもにとって「食事」と「睡眠」はきわめて重要なものです。



### 【食事の効果とは？】

幼児期の子どもは、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素が成人に比べて2～3倍多く必要です。日々の活動で消費するだけでなく、脳と体が発育・発達するためにも必要だからです。しかし、子どもの胃は大人よりも小さく、消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。そこで幼児期の子どもは、3回の食事に加えて、間食（おやつ）をとることで1日の栄養量を摂取します。

特に朝食は重要で、毎日食べている子どもは欠食傾向にある子どもと比べて、学力や体力そして気力等の面で優れているという調査結果が出ているほどです。

### 【睡眠の効果とは？】

よく「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に、脳や体を成長させる働きがあります。特に子どもの成長に欠かせないメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。メラトニンは眠りを誘うホルモンですが、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積する脳の働きを助ける役割も果たします。また、一生のうちで幼児期に大量に分泌されることが分かっています。そして、成長ホルモンは脳や骨や筋肉の成長を促す働きがあります。



「早寝早起き朝ごはん」で心身ともに健やかな子どもに!!

早寝 ----- ★夜9時頃までには布団に入らせましょう!

早起き ----- ★朝7時頃までには起こしましょう!

朝ごはん ----- ★毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

### 10月の保育のねらい

年少：教師や友達と一緒に体を動かす楽しさを味わう

年中：いろいろな運動遊びに自分なりに取り組み、体を動かす楽しさを味わう

年長：戸外で十分に体を動かし、友達とイメージを共有しながら遊ぶ楽しさを味わう



### <お知らせ・お願い>

- ・ 延期となった場合も含めて、運動会実施日は降園時間が14時となりますので、ご注意ください。なお、運動会が実施できない場合は、通常通りの降園時間になります。
- ・ 10月2日（水）の運動会予行日は体操服・運動パンツで登園させてください。
- ・ 運動会に向けて戸外での活動が多くなるので、必ず水筒を持たせてください。中身は、水・お茶・麦茶・スポーツドリンクとします。
- ・ 10月21日（月）～25日（金）は令和7年度入園受付期間です。該当年齢のお子様がいるご近所や知り合いの方に、お知らせいただければ幸いです。
- ・ 11月の保育料は、4,955円です。10月31日（木）までに入金をお願いいたします。