



2023年
6月30日
養老町立
養北こども園

家庭教育学級開級式でお話した「家庭教育で大切にしてほしいこと」のなかに、「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん、朝うんち」があります。そこで、7月の生活習慣キャンペーンでは、『早寝・早起・朝ごはん』に取り組めます。食べることで、元気で健康的に生活を送ることができます。毎日バランスの良い食事を出すことは大変ですが、食材を選び、料理を作り、大切な人と食卓を囲む時間を大切に、普段の食生活を振り返り食育を考える行動に移すことができるといいですね。

ここで現在問題となっている7つの「こ食」についてご紹介します。「こ食」は、特に子ども・若者・高齢者が抱えているケースが多いと言われています。

【7つのこ食】

- 「**孤食**」・・・一人で食事をすること。「孤食」が続くと、「つまらない」「寂しい」という気持ちを抱え、疲れやすくなったり、イライラしたりする気持ちが多くなると言われています。
- 「**個食**」・・・家族と一緒に食事をしても、それぞれが違うものを食べること。食べているものが違うので、感想を言い合ったり、作った人に感謝したりする心が育ちにくいと言われています。
- 「**子食**」・・・子どもだけで食事をすること。子どもたちだけで食事をすると、好きなものだけ食べてしまうため、偏食が増えやすくなり、親子の絆を深めにくくなると言われています。
- 「**小食**」・・・ダイエットのためなど食事を制限すること。必要なエネルギーや栄養素が足りず、無気力や免疫力低下などが現れると言われています。
- 「**固食**」・・・同じものばかり食べること。栄養のバランスが悪くなる傾向があることはもちろん、わがままで自己中心的な性格になる傾向があると言われています。
- 「**濃食**」・・・濃い味付けのものばかり食べること。素材が持っている味や香りを感じることができないため、味覚が育ちにくくなると言われています。
- 「**粉食**」・・・パン、麺類など小麦粉から作られたものばかり食べること。粉から作られるものは柔らかいものが多く噛まずに飲み込む癖が身に付いたり、食べすぎたりすると言われています。

できるだけ家族一緒に、楽しく食事をとる時間を作っていきましょう！！

園長 片野 佳代子



7がつのわらい

- ・様々な素材の色や感触に触れながら、戸外で伸び伸びと遊びを楽しむ。
- ・自分の身の回りの始末を自分でできることは自分で、夏の生活に必要な習慣を身に付ける。

7月の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
						1
			町内の保育園・こども園の先生方がわくわくタイムの様子を参観されます。8時50分までに登園しましょう！			
2	3 安全点検 お茶会	4 残高確認をお願いします	5	6 誕生会	7 七夕会 祖父母参観 14:00~	8
9	10 諸費振替日	11	12 公開保育	13 命を守る訓練	14 英語で遊ぼう	15
16	17 海の日	18 発育測定 栄養士訪問(3~5歳児)	19 養北ランド	20 1学期終りの会	21	22
					1号認定夏休み 8/31 まで	
23	24 きりん組 個別懇談①	25 きりん組 個別懇談②	26 きりん組 個別懇談③	27 きりん組 個別懇談④	28 きりん組以外 希望懇談①	29
30	31 きりん組以外 希望懇談①	8/1 きりん組以外 希望懇談② プール自由参観	2 きりん組以外 希望懇談③ プール自由参観	3 プール自由参観	4	5



行事について

☆祖父母参観 7日(金) 14:00~

6月20日(火)付の案内文書をごらんください。

☆七夕会 7日(金)

7月7日は七夕です。どんな願い事をしますか?親子で夜空を眺めてみましょう。今年は天の川が見られるといいですね。7月3日(月)に短冊を2枚持ち帰りますので、家族でどんな願い事を書くのか話し合ってみましょう。願い事を書いたら、園に持ってきてください。7日(金)祖父母参観に、祖父母と一緒に飾り付けます。

☆養北ランド

各クラスでお店屋さんが開店します。お店屋さんやお客さんになって、こども園のみんなで楽しみたいと思います。どんなコーナーがあるのか聞いてみてくださいね。



☆1学期終わりの会

4月からの生活や遊びを振り返ります。どんなことを頑張ったか、何をすることが楽しかったかなど伝え合ったり、頑張りを認め合ったりします。家庭でも、できるようになったと楽しかったことなどの話をして振り返ってみましょう。

※1号認定の方は7月21日(金)~8月31日(木)まで、夏季休業となります。



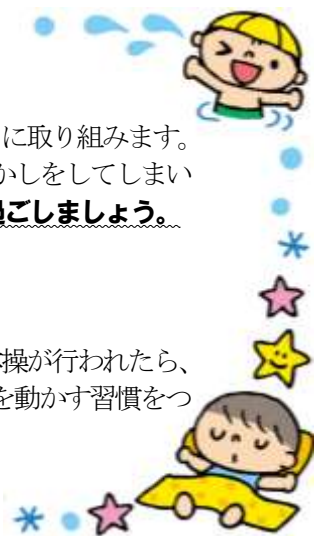
お知らせ

○夏の過ごし方

7月の生活習慣キャンペーンでは、規則正しい生活『早寝・早起き・朝ごはん』に取り組みます。夏休みが始まると、お兄ちゃんお姉ちゃんが休みだから・・・と一緒に夜更かしをしてしまいがちです。規則正しい生活を心がけ『早寝・早起き・朝ごはん』で、夏を元気に過ごしましょう。7月21日(金)から「夏のカレンダー」を行います。家族で取り組みましょう。

○ラジオ体操について

『ラジオ体操カード』を配布します。自分の住んでいる地域で集まってラジオ体操が行われたら、是非親子で参加してみましょう。毎日早起きをして、ラジオ体操を行い、家族で体を動かす習慣をつけましょう。
・実践出来たら、ラジオ体操カードにシールや印をしてみましょう。



7月の生活習慣キャンペーン

規則正しい生活『早寝・早起き・朝ごはん』

7月は家族で早寝早起き朝ごはんに取り組みましょう。

早寝をすると・・・早く寝ることによって良質な睡眠をとることができます。また、病気への抵抗力も上がり、体力もつき、やる気へとつながります。

早起きすると・・・朝早く起きて日光を十分に浴びることで、心身の健康を守る物質が分泌されます。イライラが解消されたり集中できたりし、心が落ち着きます。

朝ごはんを食べると・・・朝食を噛むことで脳が活動し、体のスイッチが入ります。また、バランスの良い朝食をとることで、脳へのエネルギーになります。

1日元気に過ごせるように、家族みんなで生活習慣キャンペーンに取り組みましょう!

*ひよこ組、りす組は、

7時までに起床 8時までに就寝
朝食は何を食べたかな?

*うさぎ組、こあら組、きりん組は、

7時までに起床 9時までに就寝
朝食は何を食べたかな?バランスよく食べよう



8時50分までに必ず登園できるようにしましょう。
遅れる場合は連絡ください。

8月の行事予定

7/31(月) 1(火) 2(水) **0~4歳児希望懇談**
1(火) 2日(水) 3(木) 3日間のいずれか

1日選んでプール自由参観
(後日申込書を配布します)

7日(月) 5歳児お茶会
10日(木) 命を守る訓練
31日(木) **8月誕生会**



1号認定のお子さんへ

○夏季休業中の絵本の貸し出しについて

毎週火・木曜日に、廊下の絵本と図書室の絵本の貸し出しを行います。都合のよい日に、親子で借りにきて絵本に親しみましょう。

○行事について

プール自由参観は、1号認定の登園日としますので、3日間のうち都合の良い日に登園をしてください。また、お茶会は5歳児1号認定のみの登園日です。

