

# キッズひかり新聞

令和5年  
5月  
第24号

新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、新入園児も笑顔が増えてきたように感じます。泣いたり、笑ったり、たくさん遊んで、たくさん思い出を作っているね♪

## 早寝・早起き・朝ごはん



「早寝・早起き・朝ごはん」の食育を行いました。「元氣君と眠たい君、みんなはどっちになりたいかな?」「どうしたら元氣くんになれるんだろう?」イラストを見ながらみんなで一緒に考えました。

そして給食の池谷先生が「ご飯を食べると、体が元氣になるよ」と話をしてくれました。



子どもは寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。特に夜の九時から十一時が一番分泌されるそうです。この間に子どもが熟睡していると理想ですね♪  
また人の身体は太陽の光を浴びることにより「セロトニン」という神経伝達物質が多く分泌されます。さらに「メロトニン」というホルモンの光を浴びてから十五時間後に分泌されるそうです。このホルモンの分泌によって、適切な時間に眠気がやってきて、規則正しい生活へと繋がっていきます。  
朝六時には起きて、二十時には布団で睡眠ができるのが理想ですね♪

## 元氣いっぱい、戸外遊び



「散歩の支度をしようね」声掛けとともに靴箱へいちもくさんの子どもたち。「自分の靴はあったかな?」「帽子はかぶれたかな?」楽しそうに自分で支度をする子どもたちです♪



公園に到着。まずは「ヨーイドン!」かけっこの始まりです。誰が速いかな? 転んでも大丈夫!! 走れ走れ。あれ? 誰かが木の後ろに隠れているよ。「〇〇君いないな? もういいかい」次は、かくれんぼが始まりました。ど〜? 〇〇君を探していると、木の後ろから出てきたのは「ガー」角がはえた鬼でした。「〇〇君鬼が来た〜逃げろ〜」いつの間にか鬼ごっこになっていました。たくさん走って楽しいな☆

一方、別の場所では、公園冒険隊の出発です!! 「こんなところにチューリップが咲いている。赤、白、黄色〜」「タンポポもあった」「こっちはアリのいる〜」春の植物・生き物に触れて季節を感じています☆



## おなかすいた〜



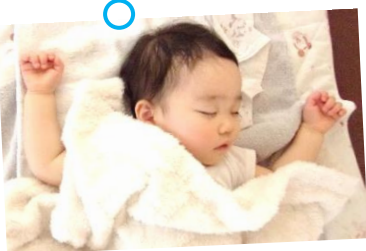
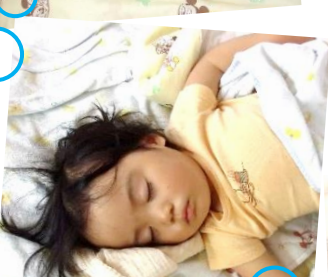
散歩から帰ってきたあとは、待ちに待った給食の時間! 「いっただきま〜す」パクパク、モグモグ、おいしいね。「あれ? 〇〇ちゃん、お野菜残ってる...」「お! 〇〇君は大きなお口で食べれたね」「△△ちゃんのお皿もピカピカだ」「〇〇ちゃんはどうかかな? みんな、〇〇ちゃん、お野菜食べるよ! 見てて〜」...パクっ!! 〇〇ちゃんの皿もピカピカです。友達の応援や励ましをもらいながら苦手の食べ物にも挑戦します♪ たくさん食べて大きくなあれ! パクパクパックン、いただきます☆



## おやすみなさい



給食が終わり、午睡の時間へ。頭をなでなで、背中をトントン、子守唄を聞きながら... 安心してスヤスヤ... おやすみなさい! 何の夢を見ているのかな Zzzz



Q・子どもが夜、なかなか寝てくれませんか。  
A・生活リズムが崩れて、夜眠くならない時もあるかもしれませんが... しかし、そんな時でも朝はいつも通りの時間に起こしてみよう!! 起床後は朝ごはん♪ よく噛むことで脳が活性化し、目覚めもよくなるって言われています。朝ごはんを食べて目を覚まし、脳に栄養を送り、元氣いっぱい過ごすことで、夜はしっかりと眠れるようになり、規則正しい生活へと繋がっていきます。