



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』

浜松市中央区高丘東3-54-18

葵ヶ丘こども園

Tel053-437-7952

<https://aoigaokahoiku.com>

7月号

令和7年6月23日発行

お日様が顔を出しているかと思えば突然雨が降り出したりと、不安定な天気が続いています。暑さも日に日に増しすでに本格的な夏が来ているかのようです。一日中雨が降ったり、日差しが強く汗をかくほど蒸し暑かったりと体調管理が難しいですね。室内でも熱中症になることがありますので適度な室温と小まめな水分補給を行い元気に過ごしましょう。



★9日(水) 流しそうめん

時間:10:00~11:00

集合:べこのこの部屋

場所:葵ヶ丘こども園の園庭

＊お茶をご持参ください



【あそびの広場】

べこのこのお部屋・園庭を開放しています。

(毎週月・水・金曜日 午後1時～午後3時)

＊お家の人といろいろな玩具、遊具であそびましょう。

＊お子様から目を離さないようにお願いします。

【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか？

一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けてくださいね。

電話又は来園での相談にも応じます。

どうぞお気軽にご相談下さい。

七夕飾りの由来

天に向かって真っすぐに伸びる笹は、織り姫や彦星まで願い事を届けるといわれています。七夕飾りに込められた願いも伝えたいですね☆

折り鶴…家内安全・長寿祈願

ちょうちん…神様が、短冊に書かれた願い事を夜でもよめるように

輪飾り…人とのつながりや夢が続くように

網…豊漁・福を集めるなど



※由来には諸説あります

芋苗植えをしたよ!!

土のおふとんをそーっとかぶせてあげて…

大きな～れ!!秋にお芋掘りしようね(^^♪



ダンゴ虫やちょうちょ、ミミズにナメクジ…たくさんの虫を見つけたよ!!



絶対食べたくなる朝ごはんのヒミツ!!



脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄えながら成長します。

特に成長期の子どもの脳は、眠っている間にフル回転して、朝起きた時はガス欠状態でフラフラ。脳をきちんと動かすため、エネルギー補給＝朝ごはんが必要というわけです。

8歳までに好奇心・集中力・記憶力・表現力などの多くが養われるため、6歳までの1日は大人の1年に相当するくらい重要といわれます。朝ごはんを食べないことは、子どもの脳を育てる上でもったいないことなのです。



朝ごはんにおすすめのメニュー



- ①卵料理などの“たんぱく質”→脳に必要な栄養素
- ②雑穀ごはんやパンなどの“炭水化物”→脳を動かす燃料
- ③バナナ(果物)やプチトマト(野菜)などのビタミン・酵素 →脳の成長を助ける



甘いだけの朝ごはんが“やる気”の出ない原因



睡眠中、成長期の子どもの脳はフル回転してエネルギーを使い果たし低血糖となるため、甘い物(糖分)をほしがります。ケーキや菓子パンを朝食にすれば、脳の燃料である糖分になると考える保護者もいるかもしれませんがこれはNGです。甘いものを食べると、血糖値が急激にあがり一時的に元気になりますが、食後1時間くらいで血糖値が急降下して、だるさで集中力もなくなり、急にキレることがあります。糖質はいきなり口にせず、野菜などの繊維質、卵などのたんぱく質から食べると血糖値の急上昇を避けることができます。糖質だけの朝ごはんは避けましょう。