

げんきな森の

えんだより

令和3年度 8月号

げんきな森中央保育園

文責 足立芳香

夏が続き、汗がじっとしていても噴き出てしまいます。園庭では、水を求めてタライに入ったり、空き容器に水を入れてお友だちとかけあう等水遊びを楽しんでいる姿が見られます。

園では、活動と休息のバランスを取りながら、体調管理に気を付けていきたいと思います。お家でも1日の疲れが次の日に残らないように気を付けていきましょう。

8月の行事予定



8月2日(月)~7日(金)
:夏祭りweek(子どものみ)
17日(火):積み木あそび
20日(火):消火避難訓練
25日(水):おでかけEnglish(ばら組)
26日(月):身体計測

9月の行事予定

9月17日(金):親子遠足
※新型コロナウイルス感染症の為
バスを使用しない方向で検討中です。
※詳細は後日お知らせします。



職員の研修予定

2日(水):献立会議(田中)
4日(火):主任会(足立)
11日(水):大東地区連絡会(園長)
19日(木):給食会議
26日(金):職員会議
27日(金):女性部三役員会議(園長)



臨時休園についてのお知らせ・お願い

台風や風水害、土砂災害が発生した場合などで、警戒レベル4が発令されたら、

開園前(午前6時時点)・・・臨時休園
保育中・・・全園児の降園要請。その後休園
地震5以上の地震が発生したら



開園前・・・臨時休園

保育中・・・全園児の降園要請、その後休園。

保育園での待機は困難な場合は、
<白水長久苑>に避難しております。

以上大分市より指示が出ておりますので、
ご周知ください。

お願い・お知らせ

- 出欠確認や事故防止の為、お休み連絡は、9時までに必ずしていただくをお願いします。
また、連絡がない場合には、確認の為電話をさせていただきます。ご了承ください。
- 登園時は、玄関・靴箱の上に設置しています、アルコール消毒を親子で必ずして室内へお入りください。
- 夏祭りの様子を園日記でお伝えしますので、ご覧ください。
- 8月16日(月)~27日(金)まで、2名の実習生が来ます。(保育士・栄養士)



7月18日(日)に、「食で変わる心とからだ」-ミネラル不足の実態と対処-の研修会に全職員参加しました。保育園では、いりこを粉末にして、ふりかけをつくったり、プランターで野菜を育てたりして、食に関心を持つようにしています。ご家庭でも「食」について、考えてみましょう。

「食学」の講演会より

ミネラルのはたらきが、体だけでなく心の状態にまで作用し、心身の健康に欠かせない必要の栄養素である。

これだけ重要な栄養素であるにもかかわらず、時代の変化とともに、便利になった現代食にミネラル不足の問題が明らかになった。「ミネラルをとる」⇒「酵素がうまくはたらくようになる」⇒「神経伝達物質やホルモンなどもしっかり作られる」⇒「体の調子が整い、心も安定する」心と体の安定や健康に欠かせない栄養素のひとつなのです。

ミネラルが不足するとやはり心身にさまざまな不調を起こすこととなります。

『七訂 食品成分表2017』によれば、カルシウム不足は「神経過敏」「骨や歯が弱くなる」、マグネシウム不足は「神経が興奮しやすくなる」、鉄不足は「貧血」「発育の遅れ」、亜鉛不足は「味覚障害」「皮膚障害」「免疫力の低下」などと明記されています。

NPO 法人食品と暮らしの安全基金の調査によれば、コンビニ弁当、レトルト食品、冷凍食品、外食でのハンバーガーやチェーン店の牛丼など150品目に、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅におけるミネラルの実測値が、厚生省の定める推定平均必要量に満たない結果が出ています。これらの食生活では、カロリーは十分にとれていても、体や心を整えるミネラルは大幅に不足してしまいます。調査結果は、医療、教育の現場の先生にも注目され始めています。現代人が抱える様々な心身の不調とミネラルが不足している現代食は深く関係しています。

家庭の食卓をミネラルリッチに!

食学ミネラルアドバイザー 国光美香 著より