

平和保育園  
園長 又吉千鶴子

北の国では気温が氷点下まで下がり、10月下旬並みの寒さだとの便りが届きました。沖縄は日中はまだ30度を超える暑さですが、空の色が高く感じられるようになりました。これから徐々に涼しくなっていく、戸外や散歩に出る日も多くなっていくと思います。

各地で運動会もたけなわです。当園も12日(土)には運動会を予定しています。全員が元気に参加できますようご協力よろしくをお願いします。

さて、先日の『おじいさん、おばあさんありがとう』の会にはたくさんの方にお越しいたき、子どもたちの歌や踊り、保護者や保育士の出し物に温かい拍手をありがとうございました。

## 食育は朝食から ～6歳までの食事が脳や体をつくる～

子どもは体が小さいから、食事は大人の半分ぐらいの量でいいのではないかと思われるがちです。しかしながら、体重1Kgあたりで見ると、エネルギーは約2倍、たんぱく質に関しては大人の1.5倍量を摂らなくてははいけません。食の中でもとくに朝食は重要です。朝食に甘いジュースや菓子パンなど、糖質だけしか摂らない食事ですと、血糖値が急上昇・急降下し、午前中の早い時間から疲れてボーっとしたり、イライラしたりしてしまいます。

子どもの将来のために、親として今できることを考えたいものです。

## 10月の行事カレンダー

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
避難訓練 (火災)	スイミング (あじさい組)	体育指導 保育士研修		スイミング (ひまわり組)	
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
体育指導 保育士研修	スイミング (あじさい組)	体育指導	弁当会	スイミング (ひまわり組)	第41回 うんどう会
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
体育の日	スイミング (あじさい組)		保育士研修	スイミング (ひまわり組)	
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
保育士研修	即位礼 正殿の儀	体育指導	誕生会	スイミング (ひまわり組)	
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	11月行事予定	
保育士研修	あじさい組キャンプ	あじさい組キャンプ 体育指導	スイミング (あじさい組)	11/9 後期大掃除 11/14 弁当会 11/19-20 諸検査提出 11/28 誕生会	