

＜ 合歓のうた ＞

— 松中っ子は今日も元気一杯!! —

猛暑、はたまた酷暑の表現がピッタリと思われる湿度の高い今年の夏。運動会練習も暑さ指数とにらめっこです。園庭での各学年毎の練習も手際よく短時間で交替制です。先生方は、子ども達一人ひとりの体調に留意し、休憩タイム、水分補給の声掛け、室温の調整 etc と疲労、暑さ対策に心を砕いていますが…。

健康のバロメーターは

“早寝” “早起” “朝ごはん”

— に睡眠!! 二 に元気モリモリ脳です!!

私達の思考、活動の中枢となる脳ですが眠っている間も知識の構築や記憶の定着をしているので意外にもお仕事満載なのです。特に成長期の子ども達は、エネルギーを使い切ったの起床となるので朝ごはんや風呂上がりに甘い食物や飲物が欲しくなりがちです。しかし、そんな時ほどタンパク質、ビタミンミネラルが豊富な食事が肝要!! 甘い物が過多になると、血糖値が一気に上がり抑止する為のインスリンが過剰に分泌されて、低血糖を引き起こし、イライラ、キレる等忍耐力、集中力の低下につながります。興味、関心、集中力を促進する脳内ホルモンの主原料はビタミン B 群です。又、脳に酸素を届けるには鉄分が必須です。驚くことに脳みその6割は、脂で出来ていてその半分はコレステロールだそうです。敬遠されがちなコレステロールですが神経信号を減衰させない大事な役を担っているようです。兎にも角にも子どもも大人も脳の好物をパクパク!! バランスの良い食事ですっかりエネルギーをチャージして持てる力を十二分に発揮いたしましょう。

涼やかな季節を心待ちにしつつ

子ども達の運動会に乞ご期待!!

全園児一人ひとりの自己表現を温かく見守ってください。

