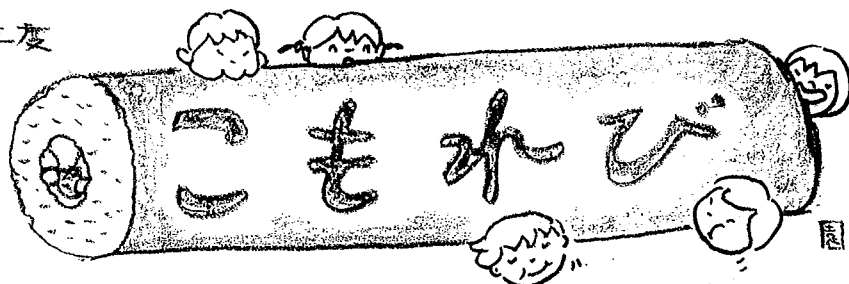
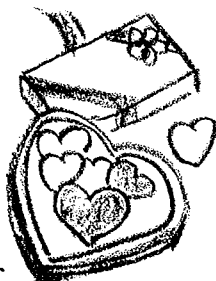


しりの木保音園



園長



まんまるお月様は、何とお見通し!  
 今宵も 行く手を照らしてくださいませ——!  
 ~ お月様から見れば、今にも満ちたな、私 ~  
 そのお月も 一人前に泣いて 笑って ~  
 お見通しな人ですよね——

ハイッ! 了解しました! 又明日も頑張ります!  
 今日一日も無事過ごせたことに感謝!  
 明日の願いも込めて、かかし 四っ——!!!!



### 本物の鬼——

近所、"頑固おやじ" "厳しい父親"も含め、コワい存在が  
 次々と姿を消してゆく現代社会において  
 "本物の鬼"が来る節分は、子ども達にとって唯一無二の  
 行事かと思えます。  
 本気で迷わ惑う子ども達を、本気で追いかける大人。  
 ゲームなどバーチャルにおふれた今だからこそ、改めて  
 自分の心の弱さを見つめ、"魔"を滅すための  
 本気の実体験!  
 恐怖と共に喜恵も知る—— ドキッ・ドキッ・ドキッ  
 子ども達の心臓の音が由にします。

みんな まけるな——! かつのよ——!!



### 脳は1つから2つ やり直せる——

この瞬間からでも、脳は  
 やり直すことができます。  
 今朝も朝食を食べていたかた  
 とにも大丈夫。  
 それは大人にもいえますが、また  
 乳幼児で女おぼな女さら。  
 この完全に取り戻すことが  
 可能です。

### 朝ごはんはなぜ大事な事なの?

### 脳を育てる朝ごはん!!

黒川伊保子

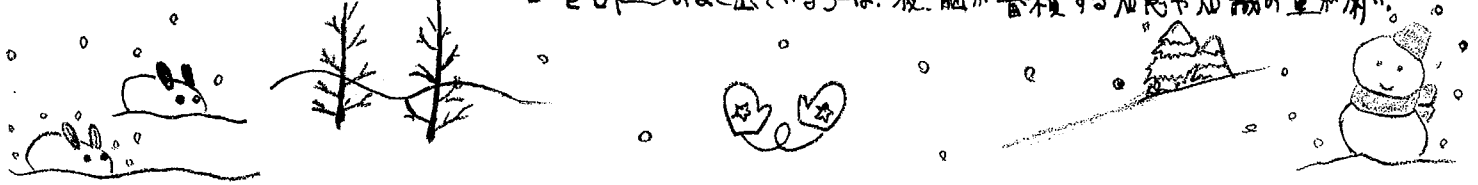
人間が活動するためには、  
 エネルギーが必要です。その  
 エネルギーを補給するため重要  
 なのが朝ごはん。  
 眠っている間は、エネルギーを大  
 使していないと思うのは大間違いです。  
 脳は眠っている間に、その日に体験した  
 コトを知恵や知識として蓄える作業をし、  
 成長しています。とくに成長期の子ども  
 の脳は、フル回転。朝はガス欠状態で  
 フラフラです。エネルギーが補給され  
 るまで、まともに働くことができません。  
 3歳までの好奇心や集物、  
 記憶力、表現力など、脳の力が  
 養われます。  
 6歳までの1日は、大人の1年  
 相当するほど重要です。  
 1日も脳を怠らせないため、  
 脳をしっかり働かせるためには、  
 朝ごはんがととも大切なのです。

### 生み出される"やる気"——

朝ごはんを食べずに登園し、午前中ボーッとしていた子ども、昼食を食べれば  
 元気が出ます。でも、朝ごはんを食べたときの脳とは違います。セロトニンとい  
 うホルモンの分泌が少ないのです。  
 セロトニンは、網膜が朝の自然光を感じたときに分泌される脳内伝達物質です。  
 脳は、夜、その日の経験するべき知恵や知識に置き換えるわけではありません。  
 セロトニンによって、しみじみとした印象づいた点を再生し、蓄積していきます。同じ  
 経験をした、セロトニンの分泌が少ないと、しみじみとした感情の動きが少なくなり、  
 蓄積される知恵や知識も少なくなってしまうのです。  
 セロトニンは、朝食を食べると一日中脳内で作用し、穏やかな情感をもたら  
 する気持を支えます。セロトニンの分泌は朝ごはんの栄養が必要です。  
 食べる子と食べない子では、知能指数や偏差値に違いが表れ、  
 運動や芸術のセンスにも肉づくと考えられます。

### セロトニンの主な働き

- 脳全体の信号伝達を活性化し、朝の目覚めをよくする。
- 「穏やかな情感」を一日中脳にもたらす。思いやりを生み、キレることを少なくする。
- 達成感を感じやすくさせて、やる気を出させる。天然の抗うつ剤といわれる。
- セロトニンのよく出ている子は、夜、脳が蓄積する知恵や知識の量が多い。



日	曜日	2 月 行 事 予 定
1	金	豆まき (全クラス 10:15)
4	月	南小学校見学会 (つき 8:30集合)
5	火	交通教室 (そら・ほし・つき 9:30)
6	水	習字 (つき 9:30) ダンス (ほし 10:30)
7	木	誕生会 (全クラス 10:15)
8	金	薫先生お話し (はな・ゆめ・にじ 9:30) 体操 (そら・ほし 9:30) 給
12	火	サッカー (ほし 9:15)
13	水	親子ふれあい参観日・会食会・お茶会 (全クラス 9:00より)
14	木	トンボの目 (にじ・そら 9:30 一時預かり室於)
15	金	体操 (そら・ほし 9:30)
18	月	散歩 頭髪検査
19	火	サッカー (つき 9:15) 食育の日 会議
20	水	ダンス (ほし 10:30)
21	木	トンボの目 (ほし・つき 9:30 一時預かり室於)
22	金	避難訓練 スクールカウンセラー 就学児制服販売日
23	土	入園説明会 (保育なし)
未定		ジャガイモ植え付け (そら・ほし・つき 10:00)

詳細はクラス便り

4日：つき組は全員参加で、南小学校を見学します。お休みの無いようにしましょう。

当日は、5年生が丁寧に 優しく学校を案内してくれます。楽しみですね。

13日：親子のふれあい遊びを通して、心を満たし体力のつけ方を知り、目指す姿に近づくー！家庭では大半が就寝時間～この日だけは、お疲れ覚悟でお願い致します。給食もご賞味ください！

22日：つき組の小学校制服販売日 16:00～17:00 一時預かり室にて販売  
仕事の都合上、時間に間に合わない方は、事前にご連絡を下さい。

23日：入園児説明会と職員研修の為、保育は行いません。ご協力をお願い致します。

### 3 月 の 保 護 者 関 係

3/8 (金)：年長お別れ遠足 (お弁当持参)

3/23 (土)：卒園式 (保育なし) 9:00集合 (ご案内は、後日配布致します)  
閉式 11:00 (予定)

※ほし組は、卒園式に参加しますので、ご協力をお願い致します。

ほし組：9:00集合 (ほし保護者様は、10:45にはお迎えをお願い致します。)

ほし組服装：半ズボン・長袖ジャージ・白ソックス・上履き

・希望保育について 2月28日 締切り

3/25 (月)・3/26 (火)・3/27 (水)・3/28 (木)・3/29 (金)

希望される方は、連絡帳に利用日と利用時間をご記入の上、クラスへ提出してください。

3/30 (土)は、職員研修と新年度準備の為、保育なしですので、ご協力をお願い致します。