



# こもれび

しいの木保育園  
園長

3月23日(土) 花冷えの中

ほし組も参加し、無事卒園式を行なう事が出来ました。



長い式でしたが(次は一番大きいクラス)と自覚しているほし組

と、こも立派でした。「見ているよ!!」(誰???)  
となりた..妻が泣きました。汚い知らない、信じて頑張る姿にキーン

本当に純な子ども達です。そして日々成長する子ども達です。



## 脳を育てる朝ごはん

甘い菓子パンなどを朝食にするのは危険

脳の燃料は糖。だから甘いものを食べさせる——これはX

(実際、脳はエネルギーを使い果糖を  
濾すと甘いものを好む。  
夜、脳をフル回転させていた  
子どもが朝は甘いものを食べ  
たがりかなのはこのためです)

ケーキなどの甘いものを朝食にするのはNG

糖分は血糖として脳に運ばれます。  
甘いものを食べると血糖値が上がり、  
上がりますが、その後、急降下します。  
一時的にも元気になるものの、  
そのも園に着く頃まで、たんだん  
さがり始め、機械斜めになるまで  
注意力も散漫、すか  
キレるなどします。どうですか?!

毎日この血糖値の乱高下をくり返している。7歳のころにはケレになってしまい、

ちる気のないキレやすい子に、  
甘い朝食はこくたまに。

「今日は特別だよ」と  
パンケーキを作って、  
子どもも喜びを  
あげる程度が  
よいです。



寝る前の甘いものもNG

寝る前に甘いものを食べると、子どもは  
寝ている間に血糖になり、朝起きた時には、  
ポン——と、朝ごはんも食べるところでは  
ありません。寝る前ではなく、食後に食べる  
甘いものは大丈夫。でも

お風呂から出た後のアロヤジュースは、  
できるだけ控えましょう。

どうにもおなかがすいて眠れない時は、  
牛乳などはO又は、スープ。

## 早寝・早起き

いかり朝ごはん。

4つのポイント

1. 夜 お風呂にはいる
2. テレビやゲームは、9時まで!
3. 起きる時間もいかりと思て寝る
4. 寝るときは、部屋の電気を切り、暗くする  
(目に入る光はすべてオフに)



## 脳を育てるためには口角も大事

脳を育てるには、まず朝ごはん。そして早起き・早寝が  
大切さらにもう一つ大切なのが保護者の表情。

人間は「ミラーニューロン」という脳神経細胞の働きで、目の前の人の表情を自分の表情筋に模倣します。うしろさうな表情をもらうと前向きな気持ちになり、嬉し心も旺盛に、口角を上げてうしろさうな表情していることが子どものちる気を生み出します。