

## 4月の予定

- 1日(木) 希望保育
- 5日(月) 進級おめでとう式
- 7日(水) トトロの楽校
- 14日(水) 誕生会
- 21日(水) ダンス教室
- 22日(木) 避難訓練
- 26日(月) お弁当の日



保護者総会

## 5月の行事予定

- 11日(火) 子どもの日お祝い会
- 14日(金) 検尿・蟻虫検査(予備日21日)
- 30日(日) 要害山山城祭

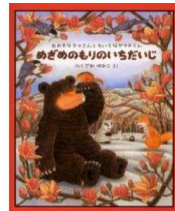
## 今月の健診

- ☆7・8ヶ月児健診・・・22日  
対象児・・・R2年8月・9月生
- ☆10・11ヶ月児健診・・・22日  
対象児・・・R2年5月・6月生
- ☆1歳6ヶ月児健診・・・8日  
対象児・・・R1年8月・9月生

## <絵本の紹介>

### めざめのもりのいちだいじ

作：ふくざわ ゆみこ



冬眠から目覚めたヤマネくんはミツバチの巣が崖から落ちそうになっているのを見つけます。カモちのクマさんに助けを求めようとするのですが、クマさんはまだ冬眠中。ヤマネくんはクマさんを起こそうと走り回りますが・・・。

かわいらしいキャラクターと、春の喜びを教えてくれる自然が魅力的な一冊です。

## 4月の目標

## 新しい環境に少しずつ慣れる

わくわく、どきどきで迎えた4月。大きくなった喜びと少しの不安……。そんな子どもたちの気持ちにしっかり寄り添い、受け止め、毎日楽しく幼稚園に通ってくれるよう信頼関係を築いていきたいと思ひます。

次回の「すくすくギャラリー」は  
4月27日(火)放映です。

## あったか 子育て《NO. 73》

### 春は「デトックスの要」である腸のリズムを整えて心と体を元気にしましょう

花々が咲き乱れる鮮やかな季節。春の陽気が眩しい季節になりましたね。春の季節は、様々な老廃物を体からデトックスする季節です。そこで、「デトックスの要」でもある腸を元気にすることで心と体を元気にする術をお伝えしたいと思います。

### 〇様々な不調は腸内環境が原因かも？

- ・便秘、下痢
- ・風邪をひきやすい
- ・花粉症
- ・肌荒れ
- ・イライラ、落ち込み



腸は「第二の脳」と言われるように

- ・風邪や花粉症を予防する(体内の免疫細胞の約8割が腸壁にあるといわれています。)
- ・肌荒れを肌荒れを防ぎ美肌をつくる(肝臓と連携し解毒機能を行っています。)
- ・肥満を予防する(腸内細菌は肥満細胞の肥大化を防止します。)
- ・精神を安定させる(精神を安定させる神経伝達物質セロトニンのほとんどが腸でつくられています。)

など、様々な役割を担当しています。

### 〇腸内環境を整えましょう！

腸内には約100兆個の細菌が存在しています。腸内の細菌の数は決まっています、悪玉菌が増えれば善玉菌が減って腸内環境は悪化します。

善玉菌を優勢にするには乳製品や発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの菌そのものを摂ることと、野菜や果物に含まれるオリゴ糖や食物繊維など、善玉菌のもとになるものを摂ることが重要です。

加齢とともに善玉菌は減少し、悪玉菌が増える傾向にあります。

悪玉菌は肉など脂肪分の摂りすぎや野菜不足、運動不足で増加します。  
腸内環境を良好に保つように心がけ、心と体を元気にしましょう！



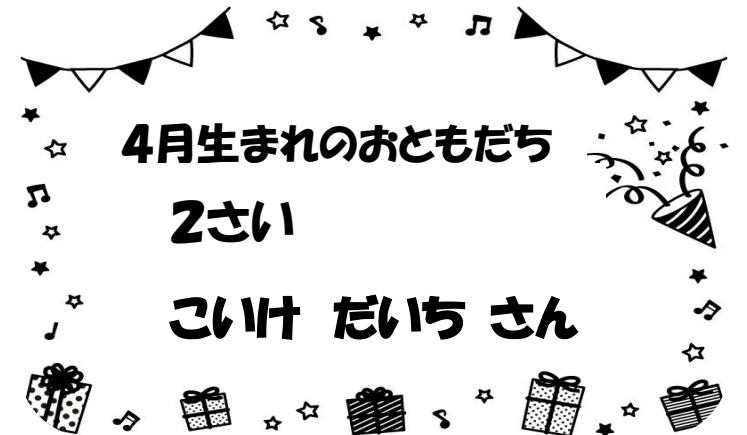
## つぶやき(1歳児)

砂場で遊んでいた時の一コマです。

カップやお皿に入ったいろいろなごちそうが並んでいます。作ったごちそうを先生に食べてほしくて先生の手を引いて“ここに座って”と示すAちゃん。「はい、ありがとう。」

と座ろうとすると、先生の座る場所の砂を手で払ってきれいに落としてくれています。

小さな手で一生懸命砂を払う姿が何とも愛おしく、そしてなんてジェントルマン!!思わずぎゅーっとしたくなるAちゃんの姿でした。



4月生まれのおともだち

2さい

こいけ だいちゃん

## 個人情報保護・保育への要望について

個人情報保護法及び子どもの権利と尊厳を守るため、安全管理に配慮しながら、必要な個人情報を保育のためにのみ最小限に使わせて頂きます。個人情報取り扱いに関する事、保育に関する事への不安や要望、苦情につきましては、いつでもお受け致しております。適切、かつ迅速な対応・解決に努めます。

★苦情受付者・・・平井千津子(主任)、各クラス担任

★苦情解決者・・・石田幸枝(園長)

★第三者委員・・・立石典夫 吉川しのぶ