

# えんだより

## RZ. 11

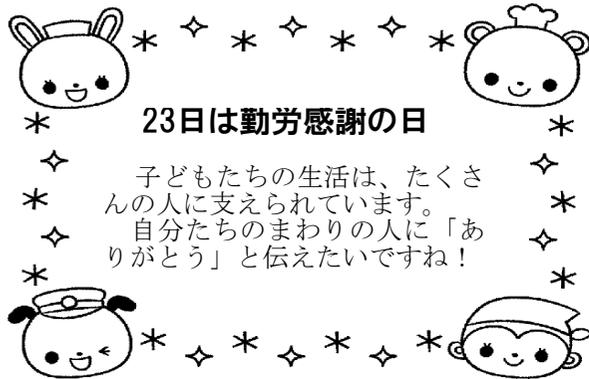


朝窓を開けると、ひんやりと澄んだ空気が部屋に入って来る季節となりました。寒いと思いながらも、部屋が一瞬で洗われるような爽快感さえ感じます。

先週の土曜日は運動会がありました。今年度は、そらぐみ・にじぐみ・しずぐみの小さいクラスには家庭保育の協力をいただきながら、たいようぐみ・つきぐみ・ほしぐみの大きいクラスのための運動会となりました。

運動会では、オープニングは可愛いダンス、かけっこは真剣なまなざし、各クラス競技では成長を感じ、親子競技ではおうちの方と一緒に笑顔いっぱい、綱引きでは自分たちだけでなくお父さんお母さんが負けて悔し涙が出るなど、笑ったり泣いたり、子どもたちは一生懸命な姿を見せてくれました。

今日はたいようぐみ・つきぐみが芋ほりをしました。子どもたちは、焼き芋の日までに落ち葉や木の枝などを集めて準備をします。焼き芋の日が楽しみです。



### 『成功への道筋』・・・食についても考える

運動会では子どもたちは「がんばる力」「最後まであきらめない心」を応援している私たちに教えてくれましたね。子どもたちから学ぶことがいっぱいです。

人は常に「あともう少しがんばる」ことが大切のようです。たとえ、困難に直面しても自分を信じて努力し続けることが成功へのカギを握ります。マーク・レクラウ(著)の“習慣を変えれば人生が変わる”によれば言い訳をやめてポジティブに生きよう、考え方を変えようと提案しています。

- ・自分の本心に気づく
  - ・自分を受け入れ愛する
  - ・自分と他人を比較しない
  - ・感謝の気持ちを持つ
  - ・いつも穏やかに過ごす
  - ・他人の成功と幸福を祝福する
- そのためには、家族ともっと一緒に過ごす!! 野菜をもっと食べる!! 一日に15分1人の時間を持つ!!などをあげています。

目標をもって前向きに生きることが大切ですね。

野菜と言えば先日「子どもの食生活—6つの提案(幕内秀夫)」という講演を聴きました。提案は以下の6個です。

- ①しっかり外遊びをさせましょう。
- ②子どものための食事は作らない。(砂糖と油脂類が多くなります)
- ③子どもの飲み物は、水、麦茶、ほうじ茶などに。
- ④朝ご飯を“ご飯とみそ汁”にして、しっかり食べさせる。
- ⑤子どものおやつは食事。(おにぎり、うどん、さつまいも、トウモロコシ、せんべいなど)
- ⑥カタカナ主食は日曜日のお楽しみに。(ラーメン、パン、シリアル、パスタ、ピザ、ハンバーガー、焼きそば、お好み焼きなど「油型」の主食は週2-3回までにしましょう)

副食は季節の野菜、いも類、海藻類を中心にするのが好ましいようです。私もこってりした肉やピザなどが好きなので反省です。

食物で身体は作られています。食べるもので性格も変わると言われています。小学校4年生で糖尿病の予備軍の児童が約15%もいるそうで驚きました。改めて食生活について考える良い講演会でした。みなさんも一緒に考えていきたいですね。

### 赤い羽根共同募金

昨年度、共同募金の助成金を受けて保育園の増設工事をすることが出来ました。

今月は募金活動の月となっています。今週は、夕方たいようぐみが玄関でボックスを持って募金活動を行います。ボックスは13日(金)まで玄関に置いておきますので募金のご協力をよろしくお願いいたします。