

令和7年度

三島ようらんこども園
子育て支援センター

園庭の大型遊具横の
専用門からお入り下さい

ゆりかご

開所時間 9:00 ~ 12:00 (11:45 から片付け)



令和8年2月の予定



- | | |
|----------|-----------------|
| ★ 2日（月） | ☆ 自由遊び |
| ★ 3日（火） | 一 園行事の為 お休み |
| ★ 6日（金） | ☆ 自由遊び・身体測定 |
| ★ 9日（月） | ☆ 自由遊び |
| ★ 10日（火） | ☆ 自由遊び・避難訓練 |
| ★ 13日（金） | ☆ 自由遊び |
| ★ 16日（月） | ☆ 自由遊び |
| ★ 17日（火） | ☆ 自由遊び |
| ★ 20日（金） | ☆ 自由遊び |
| ★ 23日（月） | 一 天皇誕生日の為 お休み |
| ★ 24日（火） | ☆ 自由遊び・絵本とわらべうた |
| ★ 27日（金） | ☆ 自由遊び |

絵本とわらべうた

2/24 (火) 10:00~

♪ いちじくにんじん

♪ ひっつきもっつき

絵本：ぽっかぽかのびっかぴか

ぽんぽん



成長期の子どもの脳には朝ごはんが大事なのです

私たちの脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄えながら成長していきます。子どもの脳は大人に比べて新しい体験をたくさん記憶していくので、睡眠中にフル回転しているといつていいでしょう。朝起きたときにはガス欠状態でフラフラ。脳をきちんと動かす為エネルギー補給=朝ごはんが必要なのです。朝ごはんに必須なのがまずは卵や大豆などのたんぱく質。次に重要なのはごはんやパンなどの炭水化物。そしてバナナやトマトなどのビタミン類。和食でも洋食でも“The朝ごはん”なメニューは脳を動かすために理にかなっていることがわかりますね。成長期の子どもの脳は睡眠中にエネルギーを使い果たし低血糖となっているため本能的には甘いもの（糖分）を欲しがります。だからといって菓子パンだけを朝食としてエネルギーを補うのはNGです。血糖値が急激に上がり一時的に元気になりますが1時間くらいで血糖値が急降下して、だるい・集中力低下・キレやすいなどの原因になります。糖質だけの朝ごはんは避け、野菜や卵・豆腐などを摂ることを大人が意識して与えていきましょう。時間がない朝には具だくさんスープやみそ汁がおすすめ。栄養も水分も摂れて最適。

- ★ ご利用の際は、2F子育て支援センター内にて「受付」を済ませてからご利用下さい。
- ★ 予定は、三島ようらんこども園ホームページでも、確認することができます。



三島ようらんこども園

Tel:055-977-2811

<https://www.youran-hoikuen.jp>

