



明照保育園
連絡はこちらへ
TEL...0182-32-7388
ホームページ 随時更新中
2021年11月1日発行

「閲覧注意」(特にダイエット中の方は読まないで下さい!)

秋になると困ること・・・それは「腹が減ること」最近、常に腹が減ってしょうがないです。この前はうさぎ組の子たちがおやつで食べているせんべいを、気づいたらじ〜っと見つめていました。季節問わず多かれ少なかれありますが、秋は特に腹が減って困っています。夕飯の残しているのを見て「コレ食べるの? 食べないの? どっちなの?」心の中で食べないって言ってほしいという思いで確認しています。

ただ、体重も気にする欲張りな私。冷蔵庫を開けて「じ〜」、冷凍庫を開けて「じ〜」、野菜室を開けて「じ〜」、仏壇にあがっているお供えを「じ〜」。

じ〜〜と見ながら、私の目にはドラゴンボールで出てくる戦闘能力を測るスカウターみたいな感じで、これは高カロリーか、これはいけるか、今日食べる量は・・・という計測を瞬時にしています。

末期症状でしょうか、何かに取り憑かれたのでしょうか。だいぶ深刻な状態です。このスカウターがショートして突き抜けると、サンドウィッチマンの伊達みきおさんのカロリーゼロ理論という考えに達するのだと思います。伊達さんが言う理論の一部を紹介すると、

- ・カロリーは熱に弱く、110℃以上の油で揚げると消滅する。一方、凍らせた場合も消滅する。
- ・カロリーは強い力にも弱く、圧縮すると外に飛んでいってしまう。(カステラなどをぎゅーっとするとカロリーが減るそうです。副流カロリーには注意必要)
- ・カロリーは色がついているため、白いものはすべて0kcalである。
- ・カロリーがある食べ物でも、走っている新幹線の中で食べればカロリーがついてこれないので摂取しない。
- ・カロリーは食品の真ん中に集まるため、穴の開いている食べ物は0kcalである。(ドーナツやバームクーヘンが該当します)
- ・この世にはカロリーがマイナスの食べ物も存在する。烏龍茶などが該当する。辛い食品も食べるとカロリーを消費する。
- ・食べると痩せることから名付けられたガリガリ君など、カロリーゼロであることをアピールしている商品も存在する。

などなど。全く信憑性はありませんが、こちらは根拠がある話。

NHKでおなじみの天才5歳児チコちゃんはこのように教えてくれています。

秋に食欲が増すのは「科学的にも食欲が増すから」。果物など旬のものが多いのも1つでしょうけど、しっかりとした理由があるそうです。

秋に食欲が増すのは幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」の影響です。セロトニンは脳内で感情をコントロールし、精神を安定させる役割を持っていて、イライラや食欲を抑制させることに作用しています。調べてみると自分なら大丈夫という成長に大切な自己肯定感にも役立つ栄養素なんだそうです!

このセロトニンを作り出すには、太陽光が大きく影響していて、朝起きて太陽を浴びることで脳幹が刺激され脳内のセロトニン量が増え、より精神が安定するとのこと。大切なことなので詳しくいいますと「日光浴びて・適度な運動・朝食欠かさず・よく噛んで」がとっても大事だそうですよ!

本筋に戻りますと、つまり夏にはセロトニンが分泌されやすくなる。しかし、秋になると日照時間が減るため、セロトニンが減少し気分が落ち込みやすくなったり、よく眠れなくなってしまう。そこで、日照時間が減ると身体はどうしてるのか。日光の刺激で得られないセロトニンを作るための材料のトリプトファンという物質を食品から得ようとする。これが秋の食欲が増す科学的な原因です。多く含まれている食品は、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や納豆などの大豆製品、アーモンドなどのナッツ類、魚ではマグロやカツオなど、肉類ではレバー、そして米などの穀類です。

だから僕の腹が減るのもしょうがないじゃないか。(〇なりかすき風)と言いつつ、友人からチビ和尚と呼ばれ可愛がられているうちの4番目と、最近子どもたちがハマっている本郷第二公園に行ったときの出来事。思い浮かべてみて下さい。

チビ和尚が私に向かって走ってくる。その頭に目がけて布製のfrisbee(ドッチビー)の一投がまさに奇跡! ちょうど、ほんとにちょうど頭すれすれ! チビ和尚が止まること無く、frisbeeも止まること無く、「ジョリ」って音だけ響かせてお互いがすれ違う。そして2人で大爆笑!! まさかそんなことになるとは思ってなかった。スマホでもとってない。私とチビ和尚だけが見た、体感した2人だけの特別な思い出。「この前こんなことあったよね〜」と耳打ちして、「そうそうっ!」って2人で話すのもまた重ね重ねの楽しいご褒美。きっと皆さんの周りにもスマホで捉えられない奇跡ってたくさん転がってる。

そんなことをたくさん集めればきっとセロトニンがアップして、食欲もそこそこになり、カロリーもコロナも身の回りの値上げの悩みもみんな飛んでけー! これが「子育て×カロリーゼロ理論」です!



(園長 津村 侑弥)

今月の保育目標

- 0歳児(ひよこ組)・・・興味・関心のある遊びの中で、存分に体を動かすことを楽しむ
- 1歳児(りす組)・・・リズム表現遊びの中で、体を動かすことや言葉のやりとりを楽しむ
- 2歳児(うさぎ組)・・・リズム表現遊びの中で、友達と一緒に模倣し合う事を遊びにして楽しむ
- 3歳児(もも組)・・・心地よい音楽やリズムに合わせての表現遊びの楽しさを、友だちと共有する
- 4歳児(ひまわり組)・・・音楽やリズムに合わせて、友達とイメージを共有しながら表現を楽しむ
- 5歳児(さくら組)・・・様々な音楽やリズムに合わせての表現遊びを楽しみながら、友達と共通の目的を達成する喜びを味わう



今月の行事

4日(木)	詩吟勉強会(さくら組)	11:00~11:30
10日(水)	避難訓練 消防署立ち合い総合訓練	10:00~
15日(月)	交通安全指導	9:10~9:30 (安全な遊びと遊び場を知りまもろうとする)
16日(火)	卒園アルバム用写真撮影(さくら組)	9:30~
17日(水)	誕生会	10:00~10:40 職員ミーティング 13:00~14:00
18日(木)	昔語り(3歳以上児)	11:00~11:30
24日(水)	身体測定	パッピーキッズ英会話教室(うさぎ組) 10:00~10:30

職員の研修その他	
4日(木)・5日(金)	保育の質を高める研修会 9:30~18:00 浅舞公民館
10日(水)	すくすくネットワーク研修会 13:30~16:30 給食担当者研修会 14:00~16:30
18日(木)	市保育研究委員会 14:00~17:00 *10日・18日の場所は生涯学習センター
小児看護実習・職場体験	
・11/1日(月)・2日(火)	県立衛生看護学院(3年生)3名
・11/8日(月)~19日(金)	横手支援学校(3年生)1名

「ふれあい発表会」について

- ☆3歳未満児(第2週)
- ・11日(木)・・・ひよこ組
 - ・12日(金)・・・りす組
 - ・13日(土)・・・うさぎ組
- いずれも10:00~11:00

- ☆3歳以上児(第4週)
- ・25日(木)・・・もも組 9:30~11:00
 - ・26日(金)・・・ひまわり組 9:30~11:00
 - ・27日(土)・・・さくら組 9:00~11:20

*もも組・さくら組は10月の「ふれあい」に記載した開催時間より変更となっています。プログラムは後日お渡しします。

新型コロナウイルスの感染が少しずつ減少傾向にありますが、まだ安心できる状況とは言えません。今年度も十分な感染対策を取りながら1クラスごとの開催とし、昨年同様に観覧される方も1家族2名とさせていただきます。(後日、参加者を記入していただくお手紙を配布します。)

お子さんたちの成長した姿や、普段どんなダンスを楽しんでいるのか? などをご覧いただき、発表後はグループに分かれて保護者の方々と一緒に記念撮影をします。

また、今年は「おひるねアート」など様々なイベントで活動されている「Fluffy Cheek(フラフイー チーク)」さんにご協力をいただき、「おひるねアート」コーナーを設けました。親子で楽しいひとときをお過ごしくださいね!

ひよこ組(0歳児) 1歳になります! ちゃん ちゃん

りす組(1歳児) 2歳になります! ちゃん ちゃん

さくら組(5歳児) 6歳になります! さん

うさぎ組(2歳児) 3歳になります! ちゃん ちゃん

もも組(3歳児) 4歳になります! さん さん さん さん

ひまわり組(4歳児) 5歳になります! さん

11月うまれの おともだち

明照保育園×金沢保育園×横手マリア園 合同発表会

10月23日(土)横手市民会館で、3園の年長児合同発表会を開催しました。さくら組さんは「スペシャル運動会」からバージョンアップ!!したマーチングを、おうちの方々に披露することができました! また他の保育園のお友達の発表や横手城南高校「YOSAKOI同好会」の演舞、そして特別ゲストでご当地ヒーロー「超輝神シャイニング」がやってきて、横手の平和を守ってくれるなど、楽しさ盛りだくさんのひと時でした! ぜひホームページもご覧ください。



交通安全教室

10月26日(火)「交通安全母の会」主催で、3歳以上児の子どもたちが交通ルールについて学びました。横手警察署のおまわりさんからのクイズコーナーや、仮設信号機や横断歩道を使って実際に渡ってみたいしながら、交通安全への関心を深めることができました。

