

# もぐし海のこども園 えんだより 令和4年12月号



気温が下がり始め、本格的な冬に入りました。ハイヤ大橋と日本庭園のイルミネーションも始まり、うつむきがちな季節を温かく彩ってくれます。今年は、3年振りにうしぶかあかね市が開催されます。チラシには第51回牛深ハイヤ祭りの案内も記載されていました。少しずつ活動が再開され、活気を戻っていることを実感しています。あかね市の開催は、長い期間地道な取り組みと自粛続きの生活から解放されるような気持ちになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、これからの季節は感染対策も十分に行う必要があります。12月は慌ただしく気持ちも焦りがちです。野菜が豊富なこの時期に栄養を十分に摂り、十分な休息を心掛けましょう。



過去一番の収穫でした！

## 12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 R5年度入所 申込開始 身体測定	2	3
4	5	6 いのちかがやく子ども美術全国展 (~12/11)	7 避難訓練 大雪	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
全国展 ギャラリートーク					16 おもちつき	
18	19	20	21	22	23	24
				冬至	おたんじょう会 クリスマス会	
25	26	27	28	29	30	31
			交通指導 御用納め			大晦日

## 食と農の体験塾 宮田農園に学ぶ食とは 「ご飯の匂いと、まな板の音で子どもを育てて下さい！」宮田研蔵さんより

11/22(火) 4. 5歳児で見学旅行に行きました。「基本は食にある」ということを代表の宮田研蔵産は伝え続けます。自然のままに自然にできた食材を使い、電気やガスを使わずに目の前でおいしい食べものに変化していく。毎日の食生活を見直し、健康な体づくりを行うために、家庭でできることを考えるきっかけを親子で体験できます。その中で気づいた家庭が食を振り返り、子どもたちの健康を考えることができます。



### 宮田農園で配布される資料

感染症や病気には負けない健康な体のために 自分でできる事を考えてみませんか！

- 減塩**：健康・長寿を目指す体づくりに必要な食生活。塩分過多は高血圧、心臓病、腎臓病の原因。減塩はこれらのリスクを減らす。
- ミネラル**：カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、鉄、亜鉛、銅、マンガン、セレン、ヨウ素、モリブデン、コバルト、クロム、シリコン、バナシウム、ニッケル、リン、硫黄、ホウ素、ケイ素、マンガン、セレン、ヨウ素、モリブデン、コバルト、クロム、シリコン、バナシウム、ニッケル、リン、硫黄、ホウ素、ケイ素。
- 不飽和脂肪酸**：健康な体づくりに必要。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす。
- 食物繊維**：腸内環境を整え、便秘を予防。血糖値の上昇を遅くする。
- たんぱく質**：筋肉の維持と増進に必要。老化を防ぐ。
- 免疫力をつける**：感染症や病気から体を守る。睡眠、栄養、ストレス管理が重要。

デザイナーズ・プログラム：栄養士のアドバイスで、健康的な食生活を過ごすためのヒントが満載です。

### 食について考えてみましょう

1. 食品添加物について考える
2. 農薬について考える
3. 家庭で食べる食品を考える

日本国内で使用されている食品添加物は世界一だと言われていま。添加物は発がん性を高め、アレルギーを引き起こします。一方で保存性を高めるなどのメリットもあるため完全に添加物を省くことの難しさもあります。知識や情報を得て、上手に付き合うことが必要です。食品を購入する際、裏面の原材料に注目してみてください。過敏になりすぎず、子どもの食に注目してみましょう。

## 令和5年度入所申し込み開始

令和5年度の入園申込みがスタートします。ご不明な点がございましたらお尋ねください。職員一同来年度もお待ちしております。

※一次申込期間：令和4年12月1日(木)～23日(金)

令和5年1月1日以降は随時募集となります。令和5年度は、継続入所と兄弟新規入所を優先させ、新規入所児童は申し込み順となります。問い合わせや園見学が増えておりますので、お早めをお願いいたします。

## R5.1月行事予定

1/4 初詣  
1/17~22 いのちかがやく子ども美術卒園記念展  
1/下旬 保育参観、子育て講座



## 今年の全国展は熊本で開催！

今年の全国展は、熊本で開催されます。これまで東京や福井県で開催していただきましたので、全国の子どもの絵や遊びを見る絶好の機会です。関連イベントもありますので、ぜひご覧ください。



12/6(火)～12/11(日)  
熊本県立美術館本館  
12/11(日) 10:00～12:00  
ギャラリートーク

## R5.2月行事予定

2/下旬 R4年度 はっぴょう会(仮)

