

のびのび広場だより

第7号

(令和7年 10月発行)

ひばり保育園 子育て支援室 『のびのび広場』

TEL 090-9233-3460

ブログ http://blog.livedoor.jp/hibari_nobinobi/
(ブログから予定表が見られます。)



大分朝夕は秋を感じるようになりました。ひばり保育園の園児たちは11日の運動会に向け練習を始めています。いつも園児達のようなすを見ている子育て支援の方たちもひばりの運動会をみたら、驚かれるかもしれません。興味のある方は是非遊びにきてみてください。パン食い競争に参加ができますよ。お待ちしております。

そして10月下旬の頃には、皆さんにご協力いただいたさつま芋の収穫を予定しております。楽しみにしててくださいね。



<朝ご飯は脳とからだの目覚まし時計>

◎「**体のリズムを整える**」 朝ご飯を食べると、エネルギーがいきわたって体が目をさまし、動きやすくなり、一日をすっきりスタートできます。

◎「**体温を上げる**」 人の体温は寝ているときは下がっています。それが朝ご飯を食べ栄養がいきわたることによって体の中で熱がつけられ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できるのです。

◎「**脳にエネルギーを補給する**」 脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけないのですが、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ご飯を食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。すると脳にエネルギーがまわらず、脳の栄養不足状態に！集中力や記憶力などがうまく働きません。

午前中、集中したり元気に運動したり遊んだりするためにも「朝ご飯」は大切です。朝ご飯が食べられないとお困りの方もいらっしゃると思いますが、夜寝るのが遅くありませんか？これを機会に生活リズムを見直してみましょう。4月から幼稚園・保育園入園を迎えるご家庭は、今からでも生活リズムを整えておけば楽かと思えます。そのときになればできるものではありません。少しずつでも改善できるようにしていきましょう。

また、「朝ご飯」を食べることで胃や腸が刺激されて排便が促され「朝うんち」の習慣ができますよ。





園庭室内開放は、電話予約なしで対応をいたします。ただし人数が多いときには、お断りする場合があります。

おもいきり外で遊んだあとは 温水シャワーを利用できます。タオルと着替えを持ってあそびに来てください。

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 園庭室内開放 9:00～14:00	2 園庭室内開放 9:00～14:00	3 園庭室内開放 9:00～14:00	4 お休み
5 お休み	6 室内開放 9:00～14:00	7 室内開放 9:00～14:00	8 室内開放 9:00～14:00	9 室内開放 9:00～11:30 給食体験・2組	10 赤ちゃんの日・7組 ベビーマッサージ 10:30～11:30	11 運動会
12 お休み	13 お休み	14 園庭室内開放 9:00～14:00	15 園庭室内開放 9:00～14:00	16 赤ちゃんの日・3組 ヨガ教室 10:30～11:30	17 園庭室内開放 9:00～14:00	18 お休み
19 お休み	20 園庭室内開放 9:00～14:00	21 ミニ運動会・10組 10:30～11:30	22 園庭室内開放 9:00～14:00	23 園庭室内開放 9:00～14:00	24 園庭室内開放 9:00～14:00	25 お休み
26 お休み	27 園庭室内開放 9:00～14:00	28 園庭室内開放 9:00～14:00 さつま芋ほり	29 園庭室内開放 9:00～14:00 さつま芋ほり	30 園庭室内開放 9:00～14:00 さつま芋ほり	31 園庭室内開放 9:00～14:00 さつま芋ほり	

〈今月の予定〉

- ・10/9(木) 給食体験 親子で600円 11:30～
- ※離乳食・アレルギー除去食の対応はできませんのでご了承ください。
- ・10/10(金) 赤ちゃんの日 ベビーマッサージ
- ※オイル代が300円かかります。
- 持ち物 バスタオル・お気に入りのおもちゃ・飲み物
- ・10/11(土) ひばり保育園 運動会
- ・10/16(木) 赤ちゃんの日 ヨガ教室
- ・10/21(火) ミニ運動会 ホールで行います。
- ・10/28(火)～31日(金) さつま芋ほり



- ※ 園庭室内開放は、10人程度(保護者を含む)までの申込みを受付いたします。
- ※ 健康管理として、検温をお願いいたします。マスクの着用は自己判断といたします。
- ※ 昼食タイム11:30～12:30をつくりました。お弁当、水筒(ジュースは×)をお持ちください。



〈住所〉水戸市平須町1824-22

〈電話〉090-9233-3460

〈講座申込み〉

- ・子育て支援室にてお申し込みください。10月1日の10時から予約ができます。
- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- ・やむを得ず、予定が変更・中止になることがありますのでご了承ください。

