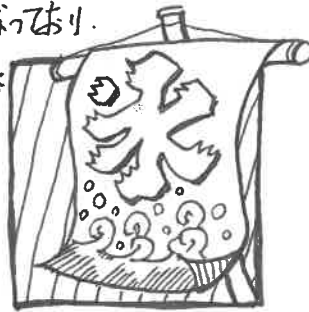


時が経つのは早いですね。コロナ騒動の中窮屈な園生活を送っている  
ことたちですが、園外での活動にも変化やワクワク感を味わって欲しくて、久しぶりに  
公園へ出かけました。早くも7月を迎えておりますが、残された1学期を、ことたちに  
は変化に富んだ生活にしてあげたいです。  
でも、園外活動は密を避けて、クラス単位で実施せざるを得ません。

■ことたちの一日の活動のひとつに「お当番」  
があります。

男女ひとりずつで、順番制になっているので、どの子も  
ワクワク・ドキドキの活動です。

もちろんのほみ組にも「お当番」はありますが、他の  
クラスでは自分の自画像がお当番表になっており、  
お帰りの時間にそれをめくる時に皆は  
ドキドキ・ワクワクしてしまいます。  
お当番のお仕事は、その日の一日は  
担任を補佐する大切な役割りです。



朝の会と帰りの会の時の司会の他、その日の活動  
に応じて担任のお手伝いをします。もちろん毎日の  
給食タイムと忙しいクラスがあるでしょう。

毎日、お当番のおこたちは、自分の左肩に  
お当番バッジを付けて活やくしてくれます。

お当番の大切な役目のひとつに「バス・ノート」の  
役割りがあります。

保育中に電話などによる連絡があって、  
降園バスに乗らない!とか、預かりの変更!  
などがある際は「バス・ノート」と呼ぶ連絡  
ノートを使っております。

毎朝、一人のお当番が職員室へ  
やって来て「おはようございます!!  
〇△みです!! バス・ノート持ってきました!!」と。

午後1時「こんにちは!! 〇△みです!! バス  
ノートください!!」とどう一人が取りに来ます。

毎日に年少組さんと声が出て来たし、のほみ組さんは  
距離感が遠いのでスタッフが一緒です。堂々と  
大きな声で言える子、おからの子と様々ですが、  
一人ひとりの育ちが楽しみな一面です。

(心の育ちシリーズ)

## 空腹は幸福の手紙

「空腹はあなたをステキにするお知らせ」と言っているのはNHK「ためてガ・ボン」ディレクターの  
北折一彦で、次のように述べています。

ダイエットの超ヤバイ敵の一つが「こたないから食べよう」です。そして、もう一つのヤバイ敵は  
「小腹が減ったから食べよう!」です。これを科学的に言うとうなります。まず血液中のエネルギーの量を  
脳がキャッチします。大脳は「何か食べて補給しろ!」と指令します。これが小腹が減った状態です。

この対策は、小腹が減ったら運動するのです。すると脳は「何をやるんだ! エネルギーが足りないと言っている  
んだぞ!」と。でも、「仕方が無いな! 蓄えていたエネルギーを出そうか!」となるのです。実は、エネルギーは  
肝臓や脂肪と言う「倉庫」にちゃんと蓄えられているのです。運動と言っても、ほんの10秒か20秒  
でOKです。ゴックン軽く「キドキ・ハハハ」程度の運動です。

アトランというホルモンが「倉庫」から出できます。すると脳は「なにかエネルギーあるのか! どう食べなく  
ていいぞ!」と命令します。空腹感が和らぐのです。この事は、空腹を感じたら「倉庫」にストック  
しているエネルギーを出し続けて行けば、体重は減って行くと言事です。

空腹に対する考え方を少し変えた方が良いでしょう。無駄な間食をせずに空腹のまま歩いて、  
本当の空腹の状態ですら、普通のごはんやみそ汁でも「んんにおいしかった?」と感じ  
ます。おいければ、苦しいほど食べなくても満足します。

「満腹」にならないと満足しないと言食は残念な食べ方です。だいたい太っている人が  
過剰に食べる理由は「おいしいから!」ではなく「まだ入るから!」なのです!

空腹は、「このまま行けば明日の朝体重が減りますよ!」と言うステキなお知らせです。  
それを続けて行けば「心臓病、脳卒中になりにくい体になります!」と言うお知らせなんです。  
それが空腹感なのです。空腹感と仲良しになりませんか?