

◆◆◆個人懇談&参観日… ありがとうございます◆◆◆

10月末より5日間にわたり、個人懇談を行わせて頂きました。お子さんの園生活の様子とご家庭での様子、何よりも一人一人の心と体の成長を保護者の方と共有することが出来ました。年長児は小学校就学に向けて、年少・中児は今後の園生活にしっかりと活かして参ります(笑)
また、11月2日(土)に行った参観日では、休日開催ということもあり、お父様が参加されるご家庭も多く、子供達も普段に増して、嬉しそうな楽しそうな表情でしたね(笑) ありがとうございます!

また、参観日におけるお車での送迎の際にもそれぞれのご家庭でご配慮頂き、今回は近隣住民からの苦情はありませんでした。ご理解とご協力を頂きありがとうございました。引き続きご協力をお願い申し上げます。



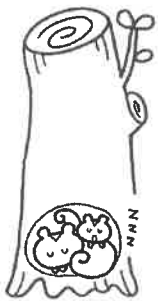
☆☆☆体の芯から温まる…☆☆☆

朝の最低気温も10度を下回り、一段と寒さが厳しくなってきました… こうなると、体の芯から温まるホカホカの食事を摂りたくくなりますね(笑)
若鶏にもち米やナツメ、朝鮮人参などを詰めて煮込んだ韓国の薬膳料理「サムゲタン」… まさに、寒さが厳しくなる今の季節にピッタリな料理ですが、炊飯器を使ってご家庭でも簡単にできるレシピをご紹介します(笑)

=材料=(2~4人分)
鶏手羽元・・・4本
大根・・・・・・150g
長ネギ・・・・・・1/2本
にんにく・・・1片
しょうが・・・1かけ
米・・・・・・1/2合
塩・・・・・・小さじ1
万能ねぎ(小口切り) 適量
ごま油 適量

- ①鶏手羽元を骨に沿ってハサミで切り開く
大根は1cm幅のいちょう切り
長ネギは長さ3cmのぶつ切り
にんにくは縦半分切る
しょうがは薄切り
 - ②米を洗って炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を注ぎ、塩を加えて混ぜる
 - ③②に①を入れ、炊飯器の「おかゆモード」で炊く
 - ④炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛り
万能ねぎをちらしてごま油をひと回し
- *炊飯器は5合炊き以上を使用
*鶏肉から出るスープと長ネギ、しょうが、にんにくの香りを活かすため、調味料は塩だけ!

ぜひお試し頂き、体の芯からホカホカに温まって下さい(笑)



子供の「脳」と体の発達=その3=

前号・前前号に続き、発達脳科学者 成田先生のお話から、子供の「脳」とからだの発達について…
「からだ脳」は、生命維持に欠かせない大切な脳で、可塑性に富んでいるそうです。つまり、「作り変えることができる!」ということです。乳幼児期を過ぎても、生活リズムを変えるだけで、良くも悪くも変えることができます。大人でも「ぐっすり寝て、きちんと食べて、しっかり遊ぶ!」が上手くできないと、極端な場合「うつ病」になってしまいますね(>_<)

特に現代人は、睡眠の時間が短く、質も悪く、食事不規則で、バランスも崩れている… 成田先生は、「睡眠は「からだ脳」の育ちに関わるだけではない!」とおっしゃっています。

23時から2時に熟睡している脳内では、成長ホルモンが分泌され、骨の成長や体細胞の修復や改善が行われているそうです。さらに、入眠から5~6時間後には、脳神経の繋がりの再構築が行われ、前日に入ってきた情報や記憶を整理するそうです。これは子供も同じなのです。

しっかり眠ることは、長生きの元であり、体格・体力向上の元、頭が良くなる元です。
脳の神経細胞は、ブドウ糖をエネルギー源としているので、勉強したり、スポーツをしたり、仕事をすると、食事は欠かせない「燃料」になります。

前号でお話した通り『太陽のリズム』に従い、よく寝て! よく食べて! まずは「からだ脳」を育てることを意識することが如何に大切であるか…!? が、おわかり頂けるとおもいます。

発達障害や不登校など、脳機能のバランスが崩れる場合は、きちんと寝て、朝陽と共に起きて、三食の食事をしっかり食べるという『太陽のリズム』の生活を取り戻すだけで、状態が大きく改善されるケースも多々あるそうです。

「からだ脳」が上手く機能していれば、朝は快活に目覚めて、食欲も旺盛で、活気がみなぎり、合わせて「お利口さん脳」も働きはじめ、「心の脳」も機能してきます! これは、大人も子供も一緒です。

今は「からだ脳」をしっかり育てること! 「からだ脳」を育てる時期です!
日々の子育てで、何が大切か!? ぜひ、意識して下さい!!

