

しん こう かい

# 真光会だより

2024年4月  
第49号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木 鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

令和6年度が始まりました。今年度も子どもに関する遊び、健康及び栄養についての情報を提供してまいりますので、ご活用いただければ幸いです。

春を飛び越えて初夏を思わせる気候です。今後は、コロナ禍以前の生活に戻って、地域や職場の方々との交流も盛んに行われるようになるでしょう。

今回は、親子のふれあい遊び、春の食材及び朝食についてお知らせします。



## ～親子で向かいあって楽しもう!!～

### ハンカチ遊び

この遊びのポイント

親子で対面で行うので、視線を合わせて、どんなことが好きなのか確認しながら笑顔で楽しみましょう。

- ① どっちがどっちがつよいか  
ひっぱってひっぱって



三角に折ったハンカチの端を持って、交互に引っ張る。

- ② ハンカチのつなひき  
ソレ ヨイショのショ



「ヨイショのショ」でハンカチを引く。

- ③ やったやったーやったやったー  
勝ったらくるくる回しましょう



ハンカチを取れた人は、頭上で回す。  
取れなかった人は手拍子する。

## 一日のスタートの活力は朝食から

1. 朝ごはんは大切な栄養源です。  
朝ごはんをしっかり食べ、1日3食のリズムを作り成長に必要な栄養がとれるようにしてあげましょう。
2. 朝ごはんは脳を活発に働かせます  
朝の脳はエネルギー不足の状態です。不足したエネルギーを朝ごはんで補ってあげましょう。
3. 朝ごはんは体温をあげましょう。  
朝ごはんは体温を上げ、脳を目覚めさせます。脳が目覚めると体が機敏に動き、集中力もアップします。
4. 朝ごはんはうんちの習慣をつけましょう。  
朝ごはんを食べると脳が刺激され、うんちが出やすくなります。  
ごはんの後にトイレに誘ってあげましょう。

## 《高木保育園からのお知らせ》

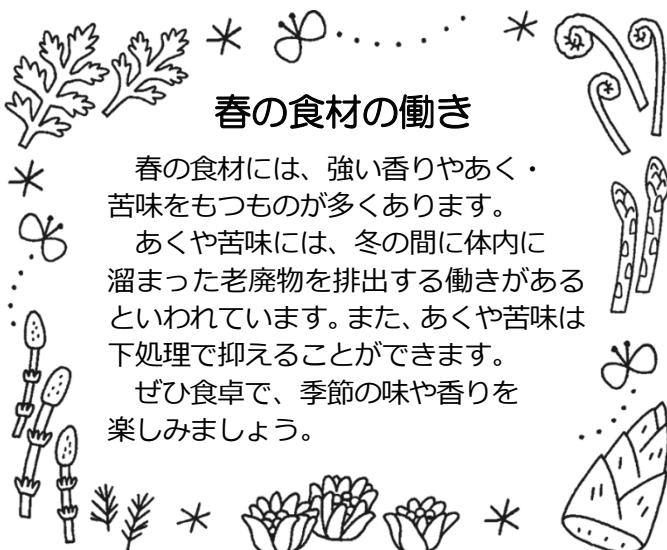
- この4月から園長になりました湯浅修司です。
- 今後とも、地域から信頼される園になるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。
- 今年度は7名の新入園児があり、72名でスタートしました。
- 今年度も真光会だよりとして、地域の皆様に保育園での園児さんの様子もお伝えできたらと思っております。
- よろしくお願いいたします。

毎月第4木曜日に10時30分から1時間程園開放します。  
未就学のお子様を連れて遊びに来てください。  
※事前に連絡をいただくと助かります。

## 育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)

相談先： 高木保育園 38-1310



## 春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。  
あくや苦味には、冬の間体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。また、あくや苦味は下処理で抑えることができます。  
ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。

★今年も公民館に園児さんの作品のこいのぼりを飾らせていただきますので、ぜひご覧ください。