

8月 えんだより

倉敷市くすのき園 086-429-1391

蝉の音がうるさいぐらいの夏がきましたね。“ジージー”“ミンミン”に混ざって、“ツクツクボーシ”も聴こえてきて、気候の変化を感じるこの頃です。

暑いからこそ暑いときにしかできないダイナミックな遊びをしていきたいと計画をしています。体をしっかり休めて、栄養のある食事を摂って、元気に夏を楽しみましょうね。

8月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4 小児科診察	5 親子プール 整形診察
【保育活動】 みずあそび♪				
8	9	10 ST	11 山の日 	12 (給食なし) 親子プール
【保育活動】 まつりごっこ				
15 (給食なし)	16 (給食なし) わらべうた	17 親子マッサージ	18 親子プール 小児科診察	19
【保育活動】 ふれあい遊びをしよう				
22 わらべうた 身体測定→	23 見え方相談	24 誕生日会	25 親子プール 小児科診察	26 整形診察
【保育活動】 つくって遊ぼう！(～31日)				
29	30	31		
【保育活動】				

9月の予定

わらべうた 6日、20日
親子マッサージ 26日
見え方相談 28日
ST 16日
プール 2日、8日、21日(最終)
運動会予行 27日 10月3日

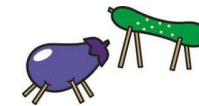
お知らせ

- ・保育で水遊びや製作などで着替える事が多くなると思います。着替えを多めに準備してください。水遊びの日は、水遊び用紙パンツを持参してください。
- ・8月12日～16日は、ウオクニ夏期休暇のため給食がありません。登園される方はお弁当の持参をお願いします。おやつは用意します。
- ・年間行事予定のクリスマス会の日が変更になります。12月22日(木)→20日(火)
- ・倉敷看護学校3名8/1～4(最終)、介護体験1名8/29～9/2が実習に来ます。よろしくお願いします。

今月の写真



こんなの
出来上がりました



砂糖のはなし

暑くなると冷たいジュースやアイス、水分補給にイオン飲料を飲むなど、砂糖の入ったものを口にする機会が増えますね。

砂糖の原料は主にサトウキビやビート(大根)ですが、白砂糖は精製過程で大切なビタミンやミネラルをほとんど奪われてしまった自然界には存在しない食品添加物ともいえる品物になってしまっています(三温糖はその砂糖を取った残りの蜜を煮詰めたものになります)。

砂糖の摂りすぎは、虫歯になりやすいだけではなく、骨や歯を溶かしてカルシウムを奪ってしまったり、身体の中で砂糖を分解する時にビタミンB1を使うために、ビタミンB1が不足することになって、疲労やうつ、めまい、貧血、頭痛などの様々な症状を招いてしまいます。

それ以外にも、急激に血糖値が上がることで低血糖を引き起こしやすくなって、それを改善しようとする物質(アドレナリンやステロイドホルモン)によって、思考力が減退したり、集中力がなくなったり、短気でキレやすくなったりします。

また、老化促進の要因にもなるこのこと(砂糖による老化現象は35歳ころから始まり、その後加速化していくことが明らかになっています)。

甘いものが食べたくなるのは、塩不足が原因ということです。また、脳の快感中枢が刺激されて、幸せな気分になれるので、精神的に疲れた時に食べたくなります。

もし、身体の調子が今一つだなと感じたら、自分の食生活を見直してみることで、原因がわかることもあるかもしれませんね。

