



平成 28 年 5 月発行
 国立保育会 北保育園
 園長 兼田元子

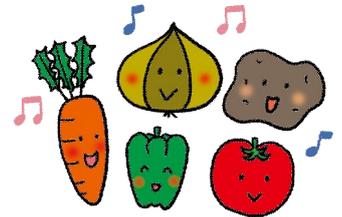
端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。

もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは、中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、故人をとむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木とされています。また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



旬がおいしい！えんどう豆



・きぬさや

未熟なえんどう豆をさやごと食用にしたもので、シャキシャキとした食感が特徴です。

・グリーンピース

えんどう豆が完熟する前に収穫するお豆です。給食では、グリーンピースごはんが登場！子どもたちとさやむきをする予定です。

・スナッフえんどう

さやごと食べられるように改良されたお野菜です。サヤがやわらかく、甘みの強いのが特徴です。塩茹でをしてそのまま食べると、その甘味がよく感じられます。

早寝よりも早起きを

睡眠は1日を単位とし脳のなかにある体内時計に管理されています。体内時計は人の脳の中の視交叉上核（しこうさじょうかく）というところにあります。昼間は、あまり眠くないのに、夜になるととても眠くなるのはなぜでしょうか。朝になると自然に（？）目がさめるのはなぜでしょうか。私達の住んでいる地球は、毎日昼と夜が繰り返されています。ですから1日のなかで明るい時間と暗い時間が、1回ずつくるわけです。地球上に住む生き物はみんな、昼と夜の繰り返しのなかで生きています。そこで地球上の生き物は、からだの中に体内時計という特別な時計があります。体内時計は、昼夜のリズムに合わせて、活動と休息のリズムをつくります。1日のうちで活動しやすい時間（昼間）と眠りに適した時間（夜間）とをほぼ半日ずつに割り振ります。体内時計により眠りをコントロールしている脳は、眠る時間を設定します。こうして明るい昼間は眠気が少なく活動しやすくなり、暗い夜間に眠くなります。

体内時計は、夜がくる少し前から「間もなく暗い夜がくるよ」とからだ全体に信号を送りだします。すると、まだおきているうちに、からは眠るための準備をはじめます。そのため私達は眠気を感じるのです。また、朝がくる少し前から「間もなく明るい朝がくるよ」とからだ全体に信号を送りだします。するとまだ眠っているうちに、からは目さめるための準備をはじめます。夜に明るいところにいることは体内時計が「まだ昼だ」と勘違いし後ろにずれてしまい夜は眠りにくくなり、朝は起きにくくなります。ですから「子どもは早く寝るもの」というわけではなく、子どもも大人と同じように夜更かし朝寝坊が、楽にできるものなのです。

地球の1日は24時間ですが、体内時計の1日は、大多数の人で24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、体内時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。ですから早起きはとても大切です。

保育所体験のお誘い

園庭開放 : 毎週水曜日 AM11:00~12:00

5月14日(土) AM10:00~11:00

※雨天の場合は水曜日は中止、土曜日はホール開放に変更します

そよかせ保育

北第二公園(保育園に隣接)で、「そよかせ保育」(出前保育)を行います。地域で子育て中の保護者の方は、是非、ご参加下さい。

日時: 5月11日(水) 10:50頃より開始予定 ※雨天時は翌週に順延します

場所: 北第二公園(保育園に隣接している公園)

☆水曜日は園庭開放の日なので、「そよかせ保育」終了後は園庭開放に参加していただくことができます。

☆3歳児クラスが担当です。仲良く遊びましょう!!

☆都合により日程が変更となる場合がありますのでご了承ください。

交通安全指導へのお願い

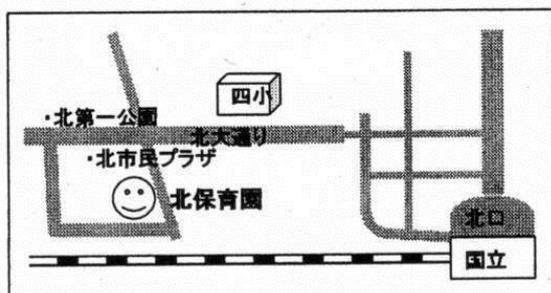
時間: 5月16日(月) AM10:00~

場所: 北保育園園庭にて(雨天の場合はホールに変更します)

立川警察署 交通安全課のかたより、交通安全のお話と横断歩道の渡り方・視聴覚指導をして頂きます。

北保育園とパートナー保育登録をしている方で、参加ご希望の方は、連絡の上ご参加ください!

保育園マップ



尚、パートナー保育登録は当日日なさっても大丈夫です。ぜひご参加ください!