

## みみちゃん通信 NO.2 岐聖大ふぞく幼稚園 発行

先日のみみちゃんクラブには多くの親子さんにご参加いただきありがとうございました。“みみちゃん”で覚えた歌やふれあい遊びをご家庭でも楽しんでいただいたり、同年齢のお子さんをもつお母さんさん同士、お友だちの輪も広がったりするといいですね。ぜひ続けてご参加ください。



### 生活リズムを身につけよう！

お出かけする予定がある日は、ちょっと意識して早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて、うんちも済んでからだと安心ですね。生活リズムを身につけることは健康に過ごせる基本といえます。

#### ① 早寝早起きをしよう



眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の成長を促します。夜は遅くても9時までには寝て朝は7時頃には起きられることが理想です。



#### ② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには脳が元気になる、肥満防止になる、うんちが出やすくなる、活力が出るなど脳や体に良いことがいっぱいあるのです。

#### ③ うんちでおなかすっきり！

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し排便を促進します。ごはんの後はうんちタイムをとって、おまるやトイレに座れるようになったらいいですね。あせらずあわてずちょっとずつがんばってみましょう。できた時はう～んとほめてね！



### 6月の行事のお知らせ

★7日(土) 10時～入園説明会を行います。幼稚園の様子をもっと知りたい方、来年度、入園を考えてみえる方はぜひご参加ください。当日は幼稚園の先生たちみんなと一緒にあそんだり、園内見学も自由にできます。お子さんと一緒にご参加ください。

★9日(月)の第3回みみちゃんクラブは、恒例の元気なうめっこ座のみなさんによるパネルシアターです。次々に飛び出すお話やふれあい遊びをお子さんと一緒に楽しんでくださいね。

★18日(水)は第1回みみちゃんクッキングを行います。メニューは牛乳で作る簡単カルボナーラとジュースを利用したぶどうゼリーです。参加を希望される方は次回みみちゃんクラブ終了後、参加費500円を添えてお申込みください。



### みみちゃんクラブの終了後は…

園庭の畑や花壇の様子もちょっとご覧ください。季節の花や野菜の苗が子ども達を楽しませてくれています。東側の畑には年少さんが植えたトマト・きゅうり・なす・ピーマン、ベランダにかけたネットの下には年長さんが育てているゴーヤ・ミニきゅうり、玄関近くの木の下には、年中さんが種を蒔いたあさがお・ひまわり、年長さんのへちま・ひょうたん・メロンもすくすく成長しています。

今年度は学生さんが毎回、お手伝いに来てくれるので私達スタッフにも少し余裕ができました。子育てで心配なことや入園のことでお尋ねになりたいことなどがありましたら、どうぞ気軽に声をかけてください。お子さん、お母さんとも仲良くなれたら嬉しいです。