

## なかよし一む、なかよし・フし、なかよしミニの募集についてのお知らせ

平成 28 年度のなかよし一む（2 歳児クラス）となかよしミニ（1 歳児クラス）は下記の予定で受付をします。

記

- 開講目的 低年齢時より、友達や人とふれあい、一緒に遊ぶ楽しさを体感する。  
親同士の親睦をはかり共に子育ての悩みを語り合う場の提供をする。
- 対象年齢  
なかよし一む、なかよし・プレ（2 歳児クラス）  
平成 25 年 4 月 2 日～平成 26 年 4 月 1 日までの生まれ（2 グループ）予定  
1 グループの人数は 12 人程度です。（先着とさせていただきます）  
なかよしミニ（1 歳児クラス）  
平成 26 年 4 月 2 日～平成 27 年 4 月 1 日までの生まれ（2 グループ）予定  
1 グループの人数は 12 人程度です。（先着とさせていただきます）
- 内 容 ①毎月 1 回程度親子登園をします。1 回目は、6 月初旬を予定しています。  
②時間は 10 時 00 分から 11 時 30 分の約 1 時間 30 分程度です。  
③料金は実費（名札代 130 円・誕生カード 290 円）申し込み時に徴収させていただきます。
- 申込方法 ①なかよし一むは、5 月 9 日（月）11 時より受付を開始します。  
②なかよしミニは、5 月 9 日（月）14 時より受付を開始します。  
（受付用紙は保育園に準備しています。）

※定員になり次第終了させていただきます。

●問い合わせ先 TEL 31-6877（三光保育園：鬼塚）

### シニアサロンぽぽら」をご存知ですか？

地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に 1 回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。お茶とお菓子を頂きながらおしゃべりをしたり、園児との交流を楽しんだりして頂きます。奮ってご参加下さい。

5 月 27 日（金）10 時から 12 時  
内容：カロリーソング体操を踊りましょう！！  
場所：さんこう・ぽぽら  
※お電話でお申し込み下さい。31-6877



### ♪育児相談・食育相談をしています♪



三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第 3 火曜日の 14 時～16 時までは、西九大短大部教員による、食育相談を行っています。事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。（31-6877）



永原学園地域子育て支援センター  
さんこう・ぽぽら  
2016 年 5 月発行 第 109 号  
認定こども園西九州大学附属 三光保育園  
TEL:0952-31-6877

### 自然遊びを楽しみましょう

新緑と花々の色が鮮やかになり、周囲の自然が生き生きとした環境になってきました。園庭の草花も元気よく咲いて、子ども達の遊びの主役になってくれています。今、色水遊びや色染め、シロツメクサで指輪やかんむりづくり、四葉のクローバー集めなどがブームです。子どもたちの住む周辺の公園や空き地にもたくさんの草花が咲いているようですが、残念ながら遊んでいる姿はあまり目にしません。子どもが自然遊びを楽しんでいる時は、五感をフルに使っています。五感（視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚）をいいます。この時の子ども達の集中力と探求心は驚くほど研ぎ澄まされています。そして、観察眼の鋭さには保育者も驚かされます。気候の良い 5 月はぜひ子どもたちと図鑑を手にして、近くの公園や空き地に出かけて探検を楽しんでください。

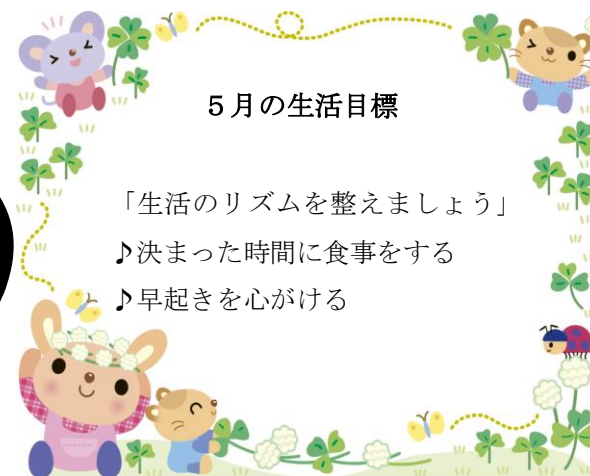
熊本や大分では地震による被害で大変な状況にありますが、隣県の私たちも何かできることを探しながら応援していきたいと思っています。（三光保育園長）



### 5 月の生活目標

「生活のリズムを整えましょう」

- ♪決まった時間に食事をする
- ♪早起きを心がける



### 「なかよしミックス」に遊びにきませんか！

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

★第 2 回目の 5 月は、

日時 5 月 24 日（火）10:00～12:00

5 月 26 日（木）10:00～12:00

内容：母子一緒にエアロビで体を動かして楽しむ

持ってくる物：コップ

場所：さんこう・ぽぽら

※駐車場は三光保育園からお入り下さい。事前のお申し込みが必要です。

（いずれの日も先着 16 組の親子）

※電話の受付は、平日の 9:30～17:00 までをお願いします。



### 「フリーデー」にもどうぞ！

日時：5 月 17 日（火）10:00～12:00

5 月 19 日（木）10:00～12:00

お好きな時間にお出かけ下さい。

場所：さんこう・ぽぽら

「そろそろ食中毒の季節です」

西九州大学健康栄養学科 林 眞知子

若葉が目にも鮮やかな季節になりました。朝晩はひんやりとしますが、昼間は真夏かと思うほど気温が上昇する日もあります。朝晩の気温差に体がついていけずに、つい体調も崩しがちです。月末になるとそろそろ梅雨の便りも聞こえてきます。

この季節には、あちこちで食中毒警報が発令されます。食中毒の原因にはいろいろありますが、一番多いのは細菌とウイルスです。どちらも目に見えないくらい小さな生き物です。細菌は、あたたかくてじめじめしているなどの条件がそろって食物の中で増殖し、その食物をヒトが食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、体のなかで増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌やウイルスは目に見えませんが、私たちの身のまわりにたくさんいます。いろいろな物の表面やそれに触れた自分の手にも、細菌やウイルスがくっついていきます。細菌やウイルスのついた手を洗わずに食べ物や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまい、知らず知らずのうちに体内に入ってしまう。

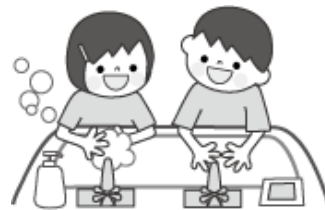
食中毒予防は「つけない・増やさない・やっつける」が大事です。

「つけない」ためには、洗う・分けることが大事です。手についた細菌やウイルスを食品に持ち込まないように、トイレの後だけでなく調理の前後や食事前の手洗いも忘れずに。細菌がついたものにつかないものをわけることも大事です。忘れがちですが、焼く前の肉をつかんだ箸で焼いた肉をつかんではいけません。「増やさない」ためには、すぐ食べる、常温で放置しないことを心掛けましょう。しかし冷蔵庫を過信しないことも大事です。「やっつける」には、十分な加熱を行いましょう。細菌やウイルスは熱に弱いのでしっかり火を通しましょう。

私たちの体は、病気や食中毒を引き起こす細菌やウイルスに対して、免疫の働きによって感染を防いだり、症状を治したりしています。免疫を低下させないためには、以下のことが大切です。

- ① 早寝・早起きの規則正しい生活を心掛けましょう。
- ② バランスのとれた食事を取る。米やパンなどの主食、肉や魚の主菜、たっぷりの野菜の副菜が揃った食卓を心掛けましょう。大豆製品や発酵食品もお勧めです。

爽やかな季節です。ほんの少しの心掛けで、健やかに過ごしましょう。



2012年2月号再掲 「春の花を見にいこう」

西九州大学子ども学部 上赤博文

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では大寒の後は立春となり、春の足音は着実に近付いています。暖かい日に外を歩くと、ホトケノザやオオイヌノフグリなどが可愛い花を咲かせています。野の花の代表タンポポと花壇に植えられるチューリップを紹介しましょう。

タンポポはご存じのとおり、春になると黄色い花を一面に咲かせます。昼間開いて夕方閉じますが、実はこの花は3日間だけしか咲かないのです。タンポポの花は全体黄色ですが、よく見ると真中に黄色いかたまりがあり、1日目はそれが大きく、2日目に小さくなり、3日目には無くなります。中央部分が少しずつ開いていくのです。そこをみると何日目の花かがわかります。

植物の花はふつう外側から、がく、花びら、おしべ、めしべの順で並んでいます。チューリップの花を思い出してください。がくに相当する構造物が見当たらないのに気づくでしょうか。花びらと思われているものが6枚ありますが、実は3枚ががくで3枚が花びらなのです。色と形が同じなのです。また、チューリップの咲き始めと咲き終わりを比べると花の大きさが2倍以上になることがあります。これは、花が開くときには花びらの内側が成長し、花が閉じるときには花びらの外側が成長するためです。内側と外側の成長が繰り返された結果、花びらがどんどん大きくなっていくのです。

タンポポやチューリップのように大変身近な植物でも、このように面白い特徴が色々あります。春になったらお散歩をして、自然の不思議を楽しみましょう。

