



8月の園だより

令和7年8月1日発行 小さな森こども園

夏本番が訪れ、元気いっぱいの子どもたちは園庭で水遊びや泥んこ遊びを楽しんでいます。お友だちとキャッキョと笑いながら、思う存分夏の遊びを満喫しています。思いっきり遊んでいる子どもたちの姿から、大人も元気をもらえますね。

8月の行事予定

1日(金) 身体測定
13日(水) 避難訓練

年長行事予定

6日(水) HIPHOP
7日(木) サッカー教室
8日(金) 英語であそぼう
20日(水) HIPHOP
22日(金) 英語であそぼう
24日(日)～25日(月) 卒園旅行
28日(木) サッカー教室

8月生まれのお誕生日

あり組 …12日
かえる組…なし
いす組 …23日
うさぎ組…4日、17日、29日
きりん組…19日

おめでとうございます!!

お願い

- こども園の玄関にお盆期間中の保育希望表を8月初めから掲示します。お盆期間中も通常保育をしますが、給食人数把握の関係で名前の記入が必要になります。各クラス分かれた表がありますので、兄弟がいる場合もそれぞれのお子さんのクラスに名前を記入して下さる様お願いいたします。
- 光る靴を履いてくるお友だちがいます。園ではなく、お家で履いてくださいね。
- ビニール袋は毎日カバンに入れて持ってきてくださいね。

子どもに食べさせたくない
食べものとは？

乳幼児の

未発達な消化器官に
加工食品や添加物はNG

こんな問題が！

●とくに化学的な合成の添加物（保存料や着色料など）は、脳の炎症を起こしやすいものもあり、解毒力の弱い子どもにはNGです。

3歳頃までは、腸内細菌が整わないので、消化に負担がかかるものを食べさせるのは控えておきたいところ。人工甘味料や化学調味料など、消化に負担をかける可能性のあるものは避けましょう。化学的に精製されるうま味のもの、グルタミン酸塩などは、未発達な子どもの脳関門をすりぬけ、脳神経系にダメージを与える可能性も。

砂糖たっぷりの
ジュース

こんな問題が！

●ジュースに添加される甘味料の量は危険なほど多く、血糖値を急激に上げ、イライラやだるさに。

ジュースが手放せないような生活習慣になつてしまうと、とんでもない量の糖分を摂取することになってしまいます。できれば、子どもの飲みものは、水やお茶を、たまにフレッシュな搾りたてのジュースを飲むくらいならよいのですが、市販の清涼飲料水は、人工甘味料の使用量も多く、砂糖よりさらに害が大きいものもあります。なかには腸内細菌を乱すものも。

パン類

こんな問題が！

●輸入小麦のポストハーベスト（燻蒸などの農薬）の問題や、イーストや添加物などリスクが大きい。

子どもが好むもので言うと、パン類には、保存料や着色料、乳化剤、大量の砂糖が使われるなど、からだに負担となるものがたくさん入っている製品が多いもの。だからなるべく摂らないようにと言っています。同様に、市販のクッキーやケーキ類も、子どもが頻繁に食べるには適しません。たまのおたのしみ程度にするなど、頻度に気をつけましょう。

食と同時に気をつけたいこと

●土に触れる

●電磁波を浴び続けない

●薬（とくに抗生物質）を
摂りすぎない

良いものを食べても、消化ができれば意味がありません。そのためにも、腸内細菌のバランスを整えたいものです。土に触れてよい菌を採り入れ、抗生物質のとりすぎで殺菌しすぎず、電磁波で神経系の働きを乱さない。こうした習慣が、食の働きを促す土台となります。

～2025年 クーヨン 8月号より抜粋～