

入園申し込みは11月13日金までに

平成22年度の町内保育園児を募集します

平成22年度の新規入園・来年度途中からの入園申し込みを、次のとおり受け付けます。

対象 町内在住で、次の1から4のいずれかの理由により、家庭で十分な保育を受けられない児童。
※保育できる祖父母などがある場合は除きます。

1 児童の保護者が家庭の外に勤めている
2 児童の保護者が家庭内で児童と離れて日常の家事以外の仕事をしている

3 児童の保護者が長期の傷病や心身障害、または母親が出産前後である
4 児童の保護者が火災風水害、震災、その他災害復旧にあたっている

申込方法 11月13日金

までに本庁福祉課福祉室、総合支所福祉室、各保育園、子育て支援施設に備えてある申込書類に必要事項を記入し、本庁福祉課福祉室、総合支所福祉室、各保育園のいずれかに提出してください。
※子育て支援施設では、申し込みできません。

入園までの手続きの流れ

1 受付期間 10月13日(火)～11月13日(金)
2 入園面接
3 入園承諾通知 平成22年1月下旬
4 保育料算定資料の提出 平成22年3月中旬予定(保護者の平成21年分源泉徴収票または確定申告書の写しが必要です)
5 入園 平成22年4月
※申込時期が昨年より早くなっています。ご注意ください。

その他 各保育園は、随時見学することができ、事前に保育園に連絡してからお出かけください。

● 桜保育園 ☎ (59) 2201
● 三ツ星保育園 ☎ (56) 0043
● 私立徳山聖母保育園 ☎ (57) 2234
※保育時間などは、各保育園によって異なります。



教育の方針

■運動指導・野外活動

幼児期に適切な運動や水泳の指導を通して、身体と共に知能の発育を促し、自信を育てます。野外活動の機会を多く持ち、自然への畏敬の念や探求心を養い、体力を増強します。

■音楽と表現活動

音楽の感性を養い心を育てるたくさんのお歌を歌います。身体表現や楽器演奏を通して、音楽の楽しさを体験します。

■知的発達活動

幼児の知的興味を誘う教材や遊具を用い、教育課程に基づいた「遊び」を通じ、一人一人の個性に応じた発達を促します。

■宗教・情操教育

自然への畏敬、神秘を受け止める心を大切にします。また、生まれてきたことを感謝し、お互い認め合い、穏やかな人と人との関係

心の豊かな子どもたちを育てます

さゆり幼稚園の入園児を募集しています

学校法人かわね学園さゆり幼稚園 ☎ (57) 2233

を育てます。

入園のご案内

通園時間 8時30分から午後2時40分

※電車通園、バス通園のお子さんは時刻表に合わせて停車駅まで送迎します。

※ご家庭の事情により、通常時間を越えての預かり保育を午後5時ごろまでします。

休日 土、日曜日、国民祝祭日
※第1、第3土曜には、小学生と合同の土曜学校を開催します。

入園の条件 満3歳に達している子から入園できます。

※年度途中でも、3歳になった日から入園できます。

納付金 幼稚園教育希望のご家庭は、国と町から「就園奨励費」が所得に応じ支給されます。その他授業料などについてはお問い合わせください。

問い合わせ

学校法人かわね学園さゆり幼稚園
(川根本町徳山845)
☎ (57) 2233
FAX (57) 2239

朝ごはんをキッチンと食べる生活を!

朝ご飯を食べていますか?

皆さんは、朝ごはんを食べていますか? 「朝ごはんは食べなくても平気」と思っていますか?

実は健康な生活を送るため、朝ごはんはとても重要な役割を担っているのです。

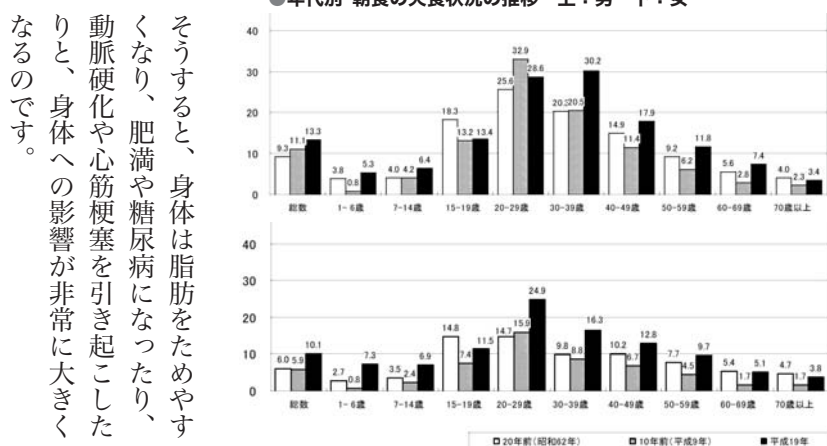
平成19年の国民栄養調査の結果から、どれくらいの人が朝ごはんを食べていないのかを見てみましょう。なんと女性の10割、男性にいたっては13割の人が、朝ごはんを食べていないという結果が出ています。しかもその割合は、年々増加する傾向にあるのです。

では、朝ごはんを食べないと、身

体にはどんな変化が起こるのでしょうか。まず第一に「体温の低下」が起きます。体温は睡眠中に低下しますが、朝ごはんをエネルギーが補給され、体温は上昇します。しかし、朝ごはんを食べないと、体温は下がってしまいます。

身体が低体温のままだと、脳の働きがぶくぶくなります。子どもたちの集中力や学力の低下は、朝ごはんを食べない子が増えているからといわれています。

当然、子どもだけの問題ではありません。朝ごはんを食べないことが習慣化してしまうと、生きていくために必要な最低限のエネルギー消費量である基礎代謝量が減少します。



そうすると、身体は脂肪をためやすくなり、肥満や糖尿病になったり、動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたりと、身体への影響が非常に大きくなるのです。

おいしく手軽な朝ご飯を

と言っても、朝は時間がないし、面倒だから……

という人のために、おいしく手軽な朝ごはんの知恵をご紹介します。

●タベの煮物をアレンジ!

前の晩に作った肉じゃがや野菜の

煮物があまっていたら、卵焼きの中にとじこめてしましましょう。体温を上げる働きがあるたんぱく質も取ることが出来ます

●具たくさん「食べる」スープ

ごろごろ野菜のポトフ、あったかシチューなど肉や野菜をたっぷり入れるスープは作り置きを。もちろん豚汁やさつま汁など和風の味でもいいですね。

●レンジでチン!簡単サラダ

にんじんやれんこんなどの根菜類や、じゃがいも、かぼちゃと一緒にレンジにかけて温野菜サラダにしましょう。根菜はうすく、いもやかぼちゃは少し大きめに切れば、同じタイミングで火が通ります。ごまドレッシングやポン酢でどうぞ。

朝はできれば「お米」を

朝はできれば「お米」を食べましょう。食パンと精白米のごはんの栄養価に大きな違いはありませんが、雑穀や胚芽米、玄米などを混ぜて、手軽に栄養バランスを整えることができます。お米の利点なので、混ぜごはんやチャーハンにすれば、食事に変化も出ますね。

さあ皆さん、明日からはおいしい朝ごはんを食べて、元気な毎日を送りましょう!



今月の執筆者

和田寛子栄養士

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「食生活(朝ご飯)」。和田寛子栄養士がご紹介します。