



園だより

名島保育園 園長 林田 睦子

2021. 11. 1

運動遊び参観には、多くの保護者の皆様にお越し頂きありがとうございました。
子どもたちが、自分たちで考えて活動する姿を見て頂けたのではないのでしょうか？
朝晩、冷え込み始めました。根菜類を食べて体を温めて、病気の予防に努めましょう(^)

11月の行事

3日(水) 文化の日

4日(木) 七五三参拝遠足
※年長児対象

6日(土) クッキング教室
子育て支援

17日(水) 健康診断(1F対象)

19日(金) 現況届提出 締切り

23日(火) 勤労感謝の日

12月1日(水)健康診断(2F対象)

11月の一口メモ

【文化の日】—— 第二次世界大戦が終わった翌昭和21年のこの日、日本国憲法が公布。新憲法の本質に基づき、「自由と平和を愛し、文化を進める」という趣旨で、昭和23年『文化の日』が制定された。芸術祭や文化勲章の授与などが行われる。

【勤労感謝の日】—— 勤労を尊び、豊かな生産を祝い、互いに感謝し合う日として昭和23年に制定。それ以前は新嘗祭と呼ばれ、米などの穀物を神に供えて感謝する農耕儀礼だった。

★気持ちの良いあいさつをしましょう★

笑顔は一番の化粧、挨拶は心の扉です☆

保育園でも子ども達から「おはようございます！」と気持ちの良い挨拶が見られます(^)

ご家庭でも素敵な挨拶で気持ちの良い一日をスタートさせましょう♪



《お知らせ・お願い》

※ 来年度（令和4年度）の保育所入所に係る書類「現況届」を配布致しておりますので、必要書類を確認の上、ご提出ください。

《来年度、名島保育園を継続利用される方》

① 「現況届」② 「就労証明書等(父母)」

《来年度、他園へ転園希望の方》

① 「現況届」② 「転園届」③ 「就労証明書等(父母)」

《来年度、退園希望(幼稚園等への転園)の方》

① 「現況届」② 「退園届」



いずれの方も、「現況届」の提出は必要ですので、**11月19日(金)までに提出**して下さい。なお、「転園届」と「退園届」は保育園に書類がありますので、必要な方はお知らせ下さい。

現在、上のお子さんが名島保育園に在籍しており、来年度、下のお子さんも保育園に入所させたい場合は、上のお子さんの「現況届」とは別に下のお子さんの「新規申込書」が必要となります。その場合は、上のお子さんの現況届には就労証明書の原本を、下のお子さんの申し込みには、就労証明書のコピーを添付して下さい。

(新規申込締め切りは12月6日(月))

※ **保育園での衣服について**

紐やフードのついたパーカー、サイズがあっていない大きすぎるまたは小さすぎる衣服は事故や怪我につながりますので
ご遠慮ください。

※ **「七五三参拝」 年長児対象**

11月4日(木)の七五三参拝は年長児のみで名島神社へお参りに行きます。

参拝に行くのは年長児のみですが当日2階クラスはみんなでお弁当を食べますので
お弁当の準備をお願い致します。

自然療法と健康

粗食・美食・素食

腎臓病、糖尿病、癌、高血圧など、成人病と言われた病気が子どもの中に入り込んできて、身をむしばんでいきます。これらはみな新陳代謝障害で、体の浄化槽である肝臓、腎臓が疲労して毒素も老廃物も流せないで、体にためこんでいるのです。それは、胃腸の疲労から始まります。肉などの動物性食品が栄養としたり、添加物入りの加工食品や、むやみに甘いお菓子や清涼飲料水などを多く食べてきたりした結果です。

好むものを好むままに、面倒だから簡単なものをと、手抜きする。知らないことは悲しいと心痛みます。いきいきと回転よく、活気ある明るさは健康あつてのこと。病気で身は重く血行が悪くては、暗さと仲良しで幸せは寄ってきません。こんな不幸をつくらないためにも考えてみましょう。人間の食べ方には三つあると思います。

粗食

粗食というのは心のこもらない全くお粗末な食事です。大量生産されたファストフード、インスタント食品を買ってきて並べ食べ続ける。面倒くさい、努力などごめんで、簡単で合理的がいい。栄養のバランスも考えずお腹いっぱいならそれでいい。それで体にどう影響するかなど考えようもしない。それを食べさせられる人は被害甚大です。しかしお客様に「大変お粗末でございますが」と言って手作りのご馳走をだします。これは決してお粗末でなく、心をこめられた有難い食事です。

美食

美食というのは、私はこれが好きだから、食べたいから、自分の好み、自分のワガママで食べ物を選ぶ食べ方です。大抵好きだというのは、お刺身、肉などの動物性が中心。自分の好みと食欲が中心ですから、非常に身勝手な偏った食べ方です。もちろん栄養バランスは崩れる。食べていけないのではなく、自然に反する不調和がいけないのです。

素食

粗食とは同じ「そしょく」でも、素食で、つまり自然食です。自然が人間の幸せと健康のために、これがあなた方の食べ物ですと、太陽と大地の恵みをもって自然が育てる、いのちあふれる食べ物。海には海藻と季節ごとの魚が育てられる。四季折々に野に山に畑に、米、麦、野菜、野草、薬草が育つ。この自然に添ってこれを喜んで頂く食べ方です。

自然に添う安らぎ

自分中心で心がないと、この素食の大切さと自然が与える命の尊さが分からない。大根葉、人参葉はいらぬものとしてスーパーの店先にはありません。農家では畑で捨ててしまいます。しかし、これは素晴らしい素食で、自然の恵み豊かな貴重品で健康食です。インスタント的食品にはこのビタミン、ミネラルがないが、ビタミンA、B1、C、E、カルシウムその他ミネラル、ビタミンの宝庫です。

大根葉を細かく刻んで油で炒め、うす揚げのみじん切りと共に醤油で少し濃い目に味付けし、温かい玄米御飯にすりごまとこの大根葉をかけて食べるとおいしい菜飯になります。

粗食、美食に一番欠けているビタミン、ミネラルをたったこれだけで足りなさを埋める。大切な根性と粘り強さが育っていきます。

大体便秘などしないで、身軽で頭の回転も良好。「まあ大げさな」と言うかもしれませんが本当のことで。私は結核で苦しんだ時、これで助けられました。我が家はみんなこの玄米菜飯が大好きです。

よもぎの草餅、タンポポの根のきんぴら等、このうえなく力を頂く健康料理です。海の幸、山の幸の食事はすべて手をかけ、心をかけ、手作りの食事でなければならない。これを腹八分に頂く。それが素食なのです。