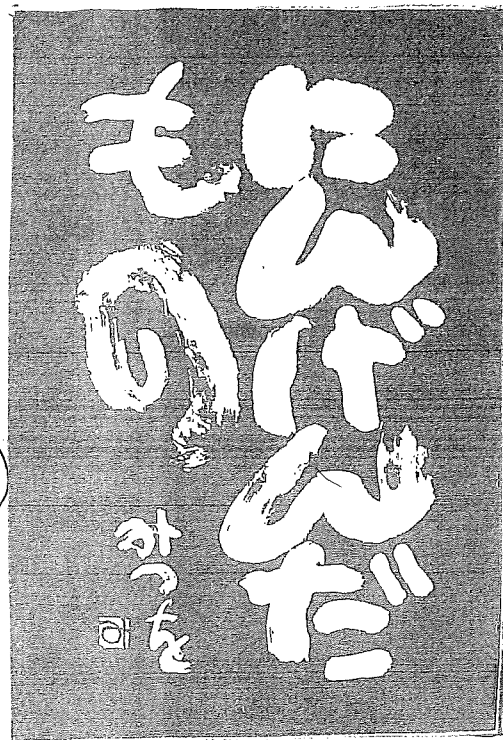


# こもれび



2026  
いの木 保音  
園 長

待てました!!



春ですわー!!  
千二リンツ味、日毎ニヨキニヨキ、虫たちは土の中からノソノソ  
格のヒコリは人をみつけますー♡  
桜の木に集合、おやつを食のようかー写真を10枚  
笑顔いっぱい一枚になりますー

今日もガニに0ー!! 今日も又、新しい一日の始まりです。

## 子ども達のオリンピック

### トーナメントですもう大会

今年のマラソンは、曲が  
流れている向走り続けます

今日はー! クリスマス

思わず体が揺れます

どの子も、やき、た感ニ

から、いい名前には  
きき気満々でした

昔から土俵に女がりー  
〜でも、口元はギョウ!

ポーオーフェイスニ

ーでも、たせー!!  
秘めた思いが見えました。

## いまさらですが 朝ごはんはなぜ大事なの? = 1日を無駄にはなよしの燃料切りの脳にエネルギーを!

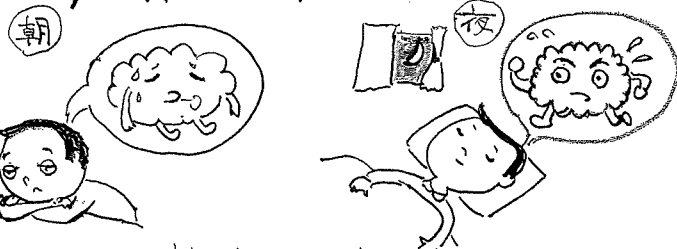
### 朝食填されるセロニンが 子ども達の“やる気”を生み出す

朝ごはんを食わずに登園し、午前中ボーンといた子ども  
風食を食べれば元気が出ます。でも朝ごはんを食った時の  
脳は違します。セロニンというホルモンの分泌が少なくなるのです。  
セロニンは、網膜が朝の自然光を感じた時に分泌される  
脳内伝達物質です。脳は、夜、その日の経験すべてを記憶を  
知識に置き換えるわけではなく、セロニンによって、  
しみじみと印象づいた点を再生し蓄積していきます。同じ  
経験として、セロニンの分泌が少なくなると、しみじみとした感情の  
動きが少なくなり、蓄積される、 知恵や知識も  
少なくなってしまう。

セロニンは、朝食填されると一日中脳内で作用し、  
穏やかな情緒をもたらす、やる気を支えます。  
セロニンの分泌は朝ごはんの栄養が必要。食のこりと  
食のこりでは、差に違いが表れ、運動や芸術のセンスにも  
関わると考えられます。

### セロニンは「幸せホルモン」

セロニンを増やすには材料が必要。卵「トリプトファン」を含む  
乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ) 大豆製品(納豆、豆腐)、魚類  
(カツオ、マグロ)、卵、ナッツ類、バナナ等意識して摂らねば、  
B6(魚類、肉類)と炭水化物と一緒に摂るのが効果的です。



人間が活動する為には、エネルギーが必要。そのエネルギーを  
補給する為に重要なのが朝ごはん。眠る間はエネルギーを  
本消費してない!!と思うのは大間違いです。脳は眠る間にその日に  
体験したことを記憶や知識として蓄える作業をし、成長しています。  
特に成長期の子ども達の脳は、フル回転。朝はガス欠状態であらう  
です。エネルギーが補給されるまで、まともに働くことができません。  
8歳までに毎朝イヤ乗車、記憶力、表現力など多くのことが  
養われます。6歳までの日は大人の1/4に相当するほど重要で、  
1日も脳を怠らせたくありません。  
脳をしっかりと働かせるためには、朝ごはんが最も大切なのです。

### 脳は、1つからでも作り直せる

どの瞬間からでも、脳は作り直すことが  
できます。今まで朝食を食ってこなかったとしても  
大丈夫。それは大人にもいえますが、  
まだ乳幼児であればなおさら。  
1つでも完全に取り戻すことが可能です♡