



子どもと一緒に図書館へ行こう

「図書館に行ってみたくて、子どもが騒いだらどうしよう…」と思ったことはありませんか？
そんな方のために、日野町立図書館では未就園児とその保護者の方向けに「**図書館ちびっこ広場**」を開催しています。おもちゃや絵本に囲まれて、思い思いにのんびり過ごせる場所としてご利用いただけます。

また、「本を選びたい」「少しだけ一人で本を読みたい」という時には、子育てサポーターによる託児も行っています。(安全のため託児利用中は館内でお過ごし下さい。)

【開催日時】毎月第2・3水曜日 10:00~12:00 (受付は11:30まで)

【場所】日野町立図書館 視聴覚室

【対象】未就園児とその保護者

* 詳しい日程等は日野町立図書館 HP をご覧ください。

ホームページ



公式 LINE
「遊びのひろば
スタンプラリー」
スポットです！
ぜひ遊びに
行って見てね。



図書館デビューのきっかけとして、どうぞご利用ください。

【問合せ先】日野町立図書館 日野町松尾 1655 番地 TEL (0748-53-1644)

早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる

① 幸せホルモンから金のルールを☆

昔から「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康のために良いと言われていますが、脳を育てて“やる気”を引き出すにも、この生活習慣がカギになります。
今回からシリーズで実践につながる**ヒント**をお伝えしていきます。



● 脳を育てる「金のルール」

脳を動かしているのは、神経を流れる電気信号です。この信号がスムーズならば、好奇心にあふれ、集中力があり、やる気が継続し、記憶力とセンスのいい脳になれます。
信号を制御するホルモン分泌を促す「**早寝・早起き・朝ごはん**」の生活習慣がとても大切です。これに「**適度な運動**」と「**読書**」を加えた金のルールが脳を育てます。

● 幸せホルモン「セロトニン」は早起きで！

セロトニンは、目の奥にある網膜に朝日が当たることで分泌が促され、脳神経信号を活性化させるホルモンで、脳のアクセル役になっています。これにより穏やかな感情をもたらし、やる気を下支えします。

穏やかな感情は、脳の学習効果にも大きく影響し、起きている間に脳が収集する情報量が圧倒的に多くなり、成績のみならず運動や芸術のセンスにも関わってきます。

またセロトニンは生きる力の根源となる自己肯定感を高める要素もあるようです。

早起きすることは、自己肯定感の高い、落ち込みにくい日常を手に入れることにもつながるのです。

【セロトニンの主な働き】

脳全体の信号伝達を活性化して目覚めを良くする

“穏やかな感情”を1日中脳にもたらし、キレることが少なくなる

達成感を得やすくなりやる気が出る

セロトニンが出ている子は夜、脳が蓄積する知恵・知識量が多い



～おすすめレシピ～

● 手まり寿司 ● ☆お祝いメニューに☆

【材料】(子ども1人分)

干しいたけ……0.5g

A [砂糖……0.8g (小さじ1/4強)

しょうゆ・みりん……各1.5g (小さじ1/4)

にんじん……5g

きゅうり……4g

米……50g (1/3合)

B [米酢……1g (小さじ1/5)

砂糖……1g (小さじ1/3)

ホールコーン……5g (小さじ1)

白ごま……適量

【作り方】

①干しいたけは、水で戻してみじん切りにし、Aで煮る。

②にんじんは、皮をむいて厚さ3ミリの薄切りにし、桜の形に型ぬきしてゆでる。

③きゅうりは、さっとゆでて水で冷やし、水気をきって輪切りにする。

④米は研いで30分吸水させてから、通常の水加減で炊く。

⑤炊いたら、合わせておいたBと①と③・ホールコーン・白ごまを混ぜる。

⑥⑤をラップで2つに丸め、ラップをはずし②を上飾る。

(いただきます ごちそうさま 2025春号) を一部編集)