

### 私の子育て中に気をつけていた添加物についてお知らせしますね。

食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。

◆防カビ剤 (海外からの輸送でカビを防ぐために農薬を散布している場合がある)

発がん性・遺伝子損傷・染色体異常などの危険性が疑われている

【日本国内はOPP、TBZ、イマザリルなどの農薬使用禁止】

しかし、輸入品の防カビ剤は(添加物)扱いとなりOKとなっている

◆発色剤 (食品の変色を防いだり、微生物の繁殖を抑える働き)

発がん性、軽度のうつ症状、呼吸困難の危険性

ハム、ソーセージ、明太子、漬物

添加物名 亜硝酸ナトリウム

硝酸ナトリウム

硝酸カリウムなど



◆人工甘味料 (摂取カロリーを軽減、食後の血糖値の上昇を抑えられる)

腸内環境を壊す・血圧上昇・糖尿病・味覚を狂わせるなど・・・

砂糖の数百倍の甘さ

アスパルテーム

アセスルファームK

スクラロース

◆保存料 (食品の腐敗、変色、味の変化を引き起こす微生物の繁殖を抑える保存性を高める)

発がん性・腸内環境を壊す。鼻炎や皮膚アレルギーの可能性あり

おにぎり・お弁当・菓子パン、清涼飲料、漬物など

ソルビン酸(K)

安息香酸(K)

◆合成着色料 (多量摂取による発がん性の可能性 妊娠率の低下など)

蕁麻疹、鼻炎、ぜんそくアレルギー症状

タール色素

(赤色2号、黄色4号など) かき氷のシロップなどに使用されている

食品の裏に青い色のものが書いてあったらよくないんだよね。

それがないのがないんだよ。頭の隅にでも置いて買い物をしてみてください。

今回まだ添加物に関しては一部です。ほとんどの食品に添加物が入っています。

たくさんとり過ぎなければ問題ないと言われてはいますが

蓄積していくことを考えればできるだけ取らないほうがいいですよ。

裏の表示を見てできるだけ添加物の少ないものを選びようにしましょう。  
カタカナが多いものは要注意ですよ！ 頭の隅にでも置いて買い物をしてみてください。

添加物は腸内環境を乱してしまいます。腸と脳は繋がっています。  
腸内環境が悪いと頭も良くなりません。  
勉強のできる子どもは腸内環境が整っています。

子供の健康を守ってあげれるのはお母さんしかいないのです。  
お母さんがきちんと栄養学の知識を正しく持ち、食品を選んだり、足りない栄養素を補うことで健康が得られます。  
そして何よりも食べ物を大切にすることを感謝していただくことが私たちの心と体を育ててくれるのです。

## 勉強とは

漢字検定がいよいよ間近になってきました。今検定に向けがんばっていますね。  
お家の方もまる付けや励ましをよろしくお願いします。 **必ず合格を  
めざしましょう！**

漢字検定でも中学生になって定期テストでも試験に向けて勉強をする方法を身につけていけば役に立ちます。漢字検定をきっかけに勉強法を身につけていたらいいなと思ってます。

## テストの勉強法 高濱正伸先生

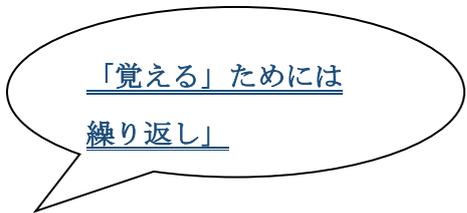
人間の脳は、「生きていく上で重要なこと」は記憶しやすいが、そうでないことはすぐに忘れようとする。

勉強で覚えたことを忘れないようにするためには、脳の「海馬」を説き伏せるしかない。「何度も繰り返すこと」によって「こんなに何度も情報が来ると言うことは、覚えなければいけないんだ！」と脳に納得させる。

覚えるためのワザ

- ① 何度も書く・声に出す
- ② 唱えながら何度も書く
- ③ 「自分に問題を出す 答える」を繰り返す
- ④ ワークの問題を何度も繰り返す
- ⑤ 語呂合わせを作る

例；894年 遣唐使の廃止 **ハクシ (894) にもどした遣唐使**



「覚える」ためには  
繰り返し」

当たり前のようなことだけど、子供にはなかなか難しいようです。与えられた宿題や勉強はこなせるけれど、試験前に自分で計画を立て上記のことをしていくことは、大変のようです。これがこなせる子供は、長年子供を見ていて、国公立大学に入っています。また、社会に出てがんばっています。やり方がわからなかったり小学校の延長のような勉強の仕方をしていては中学に入って大変になってしまいます。始めのうちは大人がやり方を教えてやり、徐々に自立していくように導いてやればベストですね。

## 書道教室からのお知らせ

2025年も、一か月が過ぎようとしています。今年の目標は決めましたか？。入会の時にお話ししたと思うのですがお月謝は3回分をいただいております。4回の時はラッキー月とニヤッとしてください。県立美術館に広島書道展の作品が展示しています。2月2日日曜日最終日です。ぜひ行ってほめちぎってあげてください  
授業日は水曜日さくらの教室 5・19・26日  
金曜日第二聖徳・KIC 7・14・21・28日



毛筆を持ってくる日と持ってくる学年

水曜日さくらの教室	5日	12日	19日	26日
	3.4年	休み	5年	6年
金曜日第二聖徳・KIC	7日	14日	21日	28日
	5年	6年	4年	3年

## 英会話教室からのお知らせ

クラスによってはこの一年間で2冊目の教科書をレッスンしているらしいです。



凄いですよね。だいたい一年間で1冊ですがよくがんばっています。

昨年は英検のクラス・英検はしませんでした。今年はしたいなと思っております。

予定としては7.8.9月夏休みを利用して英検の勉強をしてもらいます。(英検特化クラスをつくりま  
す。)先生は川村先生。とてもわかりやすく楽しく授業をさせていただきます。

前回は合格率92パーセントでした。

ただ10人以上英検を受験する生徒がいないとKIC教室ではできません。

英検を受験予定の方はお知らせください。

2月11日火曜日は建国記念日でお休みです。

聖徳幼稚園 SKY クラスは6・20日

第2聖徳幼稚園コアクラスは13・27日その他はいつも通り

新学期からレベル・学年によってクラス替えをする可能性があります。  
来れない時間帯がありましたら早めに教えてください。少しでも皆さんが続けられるよう  
考えています。 火曜日3時から7時の間 木曜日5時35分から7時の間 です。

## 漢字検定のお知らせ

2月15日（土）漢字検定を KIC 教室で行います。

下記の時間で行いますので、間違えないようお願いください。

都合が悪い方は個人的にご連絡ください。5分前までにはおいでください

午後1時から1時40分 10級・9級・8級

午後1時から2時 7級・6級・5級・4級・3級・準2級

参考までに

7級以上 200点満点中140点以上合格 10級～8級 150点満点中120点以上合格

## 笑い文字教室のお知らせ

いつでも ZOOM・対面で行っていますのでお声をおかけください

ありがとうございます可愛く書けるのって楽しいし喜んでもらえますよ。

一緒にまずは初級のありがとうをマスターしましょう

