



平成30年12月3日

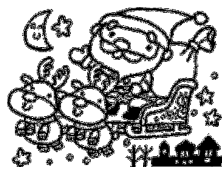
# 12月 ちびっこの森通信

vol.19



## ☆☆今月のテーマ☆☆

- ・冬の感染症に留意し、健康に過ごせるようにする
- ・季節の行事に参加して楽しむ



## ひよこぐみ(0歳児)



吐く息が白くなるのももうすぐで、本格的な「冬」の到来も間近ですね。季節の変わり目は、体調不良を起こしやすい時季。よく食べ、よく遊び、よく寝るという生活のリズムを守り、元気に過ごしていけるようにしていきましょう。園での生活リズムも、午睡時間が以前はまちまち状態でしたが、それも今は規則正しくなってきました。端的には、食後の絵本の読み聞かせが終わる頃には、“お休みスイッチ”が自然と入ることに表れています。特に、こどもたちお気に入りの絵本だと…自然とこどもの輪ができ、その集中力も格段に違い、その後の「おやすみなさい」の挨拶までも一連の流れが生活リズムの中にきちんとインプットされているのが味噌ではないかと思えます。これからもこどもたちの日常の些細なこと積み重ねの中から外見的にも内面的にも成長を促せればと思います。



## うさぎぐみ(1歳児)



さわだった朝夕と日中の寒暖差と乾燥した気候から風邪などの感染症を引き起こしやすくなってきました。季節の変わり目でもありますので身体のケアには十二分に気を遣っていきましょう。先日、“誘導ロープde歩き組”とバギーdeのんびり小旅行組”とに分かれ、通称”どんぐり公園”を目指した秋の遠足に出掛けました。園内では、手あたり次第に「葉っぱ〜」や「どんぐり」と嬉しそうに言って拾い、お手製のポシェットに次から次へと拾い集めていき、みんな満足そうでした。秋の爽快さや解放感たっぷりな青空弁当の味は格別だったよう。それは、みんなの笑顔や何時もにもまして早いペースで食が進み、最終的な完食という結果から窺えました。最近のトピックスは、しっかりと歩きぶりが定着してきたこともあり、お散歩で目にする草花に着目できるようになったり、覚えてたの唄を鼻歌まじりで出てくる、余裕すら感じています。また、道すがら出会う方々にも「おはようございま〜す!!」と挨拶も出来るようになってきているので着実な成長ぶりには目を見張らされており、今後もよく見守っていきたいと思います。



## ぱんだぐみ(2歳児)



身体を吹き抜ける風は、いつの間にかヒンヤリと冷たさを運ぶようになり、冬支度の進む今日この頃。こどもたちは、そんなことは意に介さず、道すがらの草花にうっとりしたり青空に描かれる飛行機雲に見とれたりと行く秋を満喫しています。近隣の老人施設のお芋掘りでは、自慢のお芋を掘り当てたり、おじいちゃん&おばあちゃんと共同作業で大物をゲットしたりと楽しいひとときを過ごしました。遠足の”どんぐり拾い”では、自らが楽しむだけでなく、月齢が下の子に分け合うという優しい面も見れ、頼もしさを改めて感じました。お目当ての”お弁当タイム”には、給食スタッフの用意した格別のお弁当を前に食べてしまうのはもったいなさかったのか、お互いに見せ合いっこをし、楽しく空腹を満たしていました。今月はいよいよ1年最後の締め括りのXmasですね。こどもたちは、サンタからのプレゼントを心待ちにしながらも準備を進めていくことでしょうか。はたして、「結末や如何に？」ですね!!これから寒さも本格化しますので、くれぐれも健康に留意していくようにしましょう!!



## ～行事予定～

- ・英語教室 …4日
- ・体操教室…5日・19日
- ・リミック教室 …3日・11日
- ・身体測定…17日
- ・避難訓練 …18日
- ・誕生日会…14日・21日
- ・内科検診…13日
- ・クリスマス会…25日
- ・正月休み…31日～1月4日
- ・保育始め…1月5日

☆ \* 今月の唄 ~ ♪

- ★あわてんぼうのサンタクロース
- ★赤鼻のトナカイ
- ★お正月

◇新しいお友だち◇

◆はら れい ちやん(2さい)



## 給食だより

今年の12月22日は「冬至」です。冬至は一年で昼が最も短い日で、その日に「かぼちゃ」を食べる風習があります。夏に収穫のピークを迎える「かぼちゃ」が…と、疑問が沸いて来ます。何故なら、採れ立ては甘みがなく、貯蔵によって甘みが増すので、食べ頃は秋から冬になったそうです。また、品種改良や温室といった現在のような農業技術の進んでいなかった昔は、冬に収穫できる野菜は殆どありませんでした。そこで、収穫期を迎えた野菜を(漬物物など)加工保存したり、そのまま保存したりしました。その一つが、保存しやすい栄養価の高い「かぼちゃ」だったというわけです。その驚くべき栄養価には、ビタミン、カルシウムや鉄分が豊富に含まれ、肌や粘膜を丈夫にしてくれるので冬の大敵・「感染症」などに対する抵抗力をつけるには最適な野菜でした。ですから、のちに「冬至に食べると病気が知らず」とまで言われるようになった所以となっています。栄養満点のかぼちゃを食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう。

