

12月

令和元年12月2日

ちびっこの森通信 vol.31



☆☆今月のテーマ☆☆

- ・冬の自然に触れるなか、興味や関心を持つ
- ・季節の行事に楽しんで参加する



りすさん (0 ~ 2歳児)



今年も残すところ12月となり、月日の経つ早さに改めて驚かされますが、こどもたち一人ひとりが、それぞれのペースで成長してきており、何よりと感じると共に、成長著しい時期だけに引き続きよく見守り成長の後押しをしていきたいと思ひます。先月の遠足では、0&1歳児は安川緑道公園で、2歳児は以上児に合流する形で古市第3公園で深まる秋のひとときを楽しみました。行きは、以上児に誘導され、横断歩道も手を挙げ、公園へ無事、移動できました。公園では、大好きな砂場でお山づくりやスコップ掘りに夢中になっていました。2歳児は以上児に交じって、ジャングルジムでは一緒に高いところによじ登りご満悦になったり、ブランコでは心地よいひとときをすごしていました。外遊び後の青空の下でのお弁当は格別で、皆んなは「おいしい！」と箸が進んでいたのが印象的でした。これから寒さが本格化してくると体調を崩すことがあるかもしれませんが、こどもたち一人ひとりの体調の変化に気を配りながら、元気に過ごしていけるように見守っていくようにしますのでよろしくお願いいたします。



こあらさん (3歳児)



徐々に冬らしくなってきますが、こどもたちは元気一杯！先月は、遠足、消防署見学や交通安全教室盛り沢山でした。遠足では年下の友だちを公園まで優しくエスコートしてくれたり、その後は歩道橋を渡ったりして普段行ったことのない距離のある公園まで足を伸ばしましたが、疲れもなく元気一杯で逞しさを改めて感じました。消防署では、はしご車や救急車などに間近で見れて大興奮。消防士の方とお話したり、消防車のホースを持たせてもらったりと貴重な体験ができました。交通安全教室では、女性警察官の優しい指導の下、交通ルールを再確認できました。また、来春の発表会に向け各自で出来る合奏や劇あそびを普段の保育に取り入れ馴染めるようにし、他のお友だちとの連携にも気を配りながら取組みはじめています。



ぞうさん (4 & 5歳児)



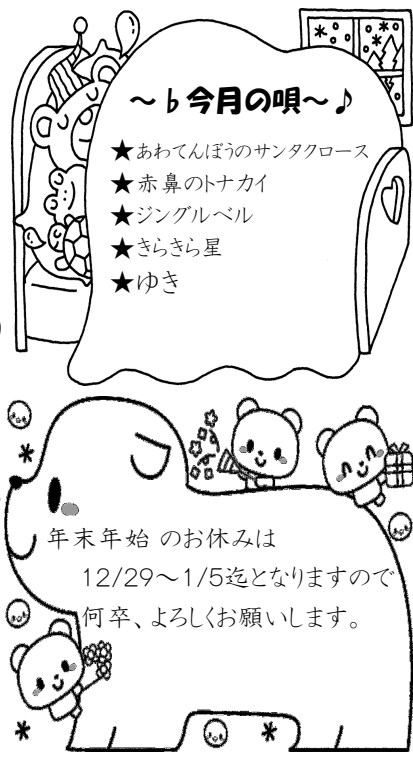
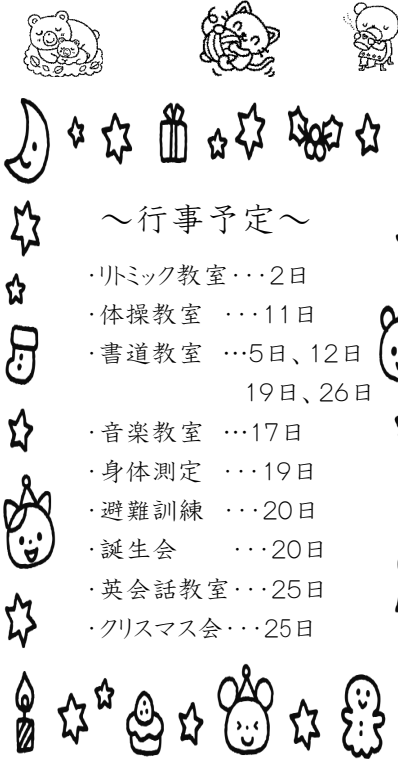
ようやく色づいたと思った銀杏の葉が落葉し、地面一面に覆いつくす様はなかなかの光景で、深まる秋を感じます。と同時に、季節は冬ですね。先月は、遠足、消防署見学に交通安全教室など園内外で色々な学びの場がありました。天気の良い日には、こどもたちは元気一杯に園を飛び出し、外遊びに勤しむのですが思わず「さむ〜い」と本音を覗かせる場面もあります。一方、3歳児同様に、来春の生活発表会に向け、歌やハンドベルの練習に取組みははじめました。昨年から一皮も二皮も向けた成長ぶりにこご期待といったところをお見せできるのではないかと思います。さらに、今月は1年の締めイベントでXmasがあります。こどもたちの心は、すでに”プレゼントは何”で占拠されているようですが…そういう意味でも楽しく、充実したXmas会を実施し、”終わりよければすべてよし”ではありませんが、いい形で令和2年にパトタッチできるようにしていきたいと思ひます。



給食だより



日本では、古来より“春夏秋冬”それぞれの季節に最も食材が美味しくなるという考えがあり、野菜にも春、夏、秋および冬野菜と呼ばれるような“旬”があります。これからの季節、白菜、大根、白菜、ほうれん草やネギなどが旬を迎えますが、その効能は保温効果があります。寒さが本格的になってくると“鍋料理”は定番ですが、具材で欠かせないのが白菜。その栄養価は、豊富な植物繊維で低カロリーで他にもビタミンC、鉄分やカルシウムなどがあり、むくみ防止や高血圧予防に効果的です。次は、“おでん”でしょうか。具材は色々ですが、出汁の滲みたホクホクの大根は格別。根の部分は、豊富な消化酵素があるものの、熱に弱く大根おろしがおすすすめ。葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンCやカルシウムが豊富で昔ながらにちりめんじゃこなどとサッと炒めたものを白ご飯で食べるのもなかなか乙なものです。さらには、家族団欒には“すき焼き”は外せません。脇役ながらいい仕事をしているのが“長ねぎ”ではないでしょうか。白い部分はビタミンC、緑の部分にはβカロテン、カルシウムが豊富、香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を促し、血行促進、疲労回復や殺菌の効果大とされています。最後は、身体の芯からあったか効果抜群のスープやグラタンに欠かせないのが“ほうれん草”でしょうか。貧血予防に効果的な鉄分の他、鉄分の吸収を促進するビタミンC、造血を促す葉酸とビタミンB群などが豊富。特に、鉄分は吸収されにくいので、卵や肉などのたんぱく源と一緒に摂るのが効果的なのでおすすすめします。このように栄養満点の冬野菜を食べ、元気に過ごしていける身体づくりをし、寒さに負けず楽しい冬を過ごしていくようにしましょう!!



~b 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
- ★ジャングルベル
- ★きらきら星
- ★ゆき

年末年始のお休みは
12/29~1/5迄となりますので
何卒、よろしくお願いいたします。