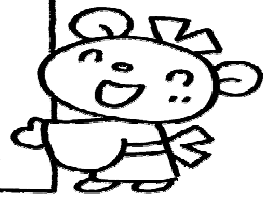




令和2年1月6日

1月 ちびっこの森通信

vol.32



☆☆今月のテーマ☆☆



- ・お正月遊びに興味を持ち、楽しむ
- ・生活リズムを整えながら、寒い冬を健康に過ごす



うさぎぐみ(0歳児)



早生まれの子に追いつけ追いこせとばかりに遅生まれの子もハイハイ、つかまり立ちからつたい歩きへと着実な身体的な発達が見られるようになりました。最近、コンビカーで歩行がだんだんと上手になり、転ぶことも気にすることなく歩行の醍醐味を味わっているようです。まだ、つかまり立ち状態の子もそんな環境に刺激を受け、コンビカーでゆっくりと一歩、一歩と歩を進めるようになってきています。早生まれの子は歌や絵本が大好き。その際の手遊びなどを覚えては早速、披露してくれます。発語も順調で語彙も増えてきているようで、お散歩の道中で出会う車両を一つひとつ指差しながら「トラック」、「バトカー」や「バイク」など表現できているので頼もしく感じています。それだけでなく、「おいで」や「ちょうだい」などの簡単な日常会話の言葉の意味も理解し、他の子とのやりとりが増えてきており、その成長にますます目が離せない状況です。



うさぎぐみ(1歳児)



だんだんと寒さがますます、こどもたちは寒風をもろともせず元気に遊んでいます。園近隣を散歩する際には、ショベルカー、犬や草花など目につくものに興味関心を持って指差す姿が印象的です。また、先日の交通安全教室のおかげでしょうか、横断歩道では右左右の確認後、しっかり手を挙げて横断する、という交通ルールを実践しています。道中で出会う方々には、はにかみながらも挨拶したり、手を振ったりと触れ合う場面が増え、心強く感じています。最近、2歳児のお兄ちゃんとお姉ちゃんのように、何かをする際に”順番待ち”というルールも理解し、実践できているのが何よりと感じています。お友だち同士での関わり合いでは、玩具を貸し借りが出来つつあり、譲ってもらった時の「ありがとう」という感謝の言葉も成長の証と受け止めています。年初めの今月は、みんなで凧揚げをして、お正月気分を満喫したいと思っています。これから寒さも一段と厳しくなりますが、体調管理に留意し、今年一年も元気に色々なことにチャレンジし、楽しんでいきたいと思っておりますのでよろしくお祈りします。



ぱんだぐみ(2歳児)



先月は、近隣の老人施設へのクリスマスプレゼントなどの製作に取り組みました。三角帽子の飾り付けでは、フィンガーペイントをしましたが、一人ひとりがその感触を楽しみながら作品を作り上げていく様子が印象的でした。最近、随分と語彙も増え、お友だち同士のコミュニケーションもスムーズで何よりと感じています。最初は少人数で楽しんでいた”ごっこ遊び”が次第に友達の輪が広がり、たちまち賑やかなものへと変わっているのも素晴らしいと感じています。他にも、衣服の着脱に外遊びの準備も要領を得、出来る領域が広がり、一つひとつの所作が一人前になってきているものいい傾向と受け止めています。この調子で年少クラスに必要なことをあせらず着実に進め、成功体験を増やし、さらなる成長を目指していきたく思います。そして、ピカピカの年少クラス入りが出来るように引き続き、見守っていきたく思います。そして、今年度の総括的な発表会でそれが披露できることを心より祈念しておりますので、よろしくお祈りします。



給食だより



年末年始はクリスマスやお正月など、何かと楽しいイベント続きでついつい気も緩み、食べ過ぎてしまい、気づけば胃もたれなどでお困りになったということもあるのではないのでしょうか？この時期の料理と言えば、色々ですが、”揚げ物系”は定番ですね。これに加え、普段以上に食べてしまうので消化しにくく、胃腸に負担をかけてしまい、体調不良の原因となっていきます。そんなこんなで”食欲減退”へと繋がっていく訳ですが、そんな時は(脂質分を控えた)軽めの食事で胃腸のリズムを整えていくようにしましょう。寒い冬は身体が冷え、体温が低いと血流が悪くなり、胃腸の働きもよくありません。そこで、リフレッシュ&食欲増進効果のある柑橘系の(柚子の皮など)食材を加えた、温かい鍋料理やお吸い物で体調を整えていくのもいいのではないのでしょうか。また、お腹がゆるい時は、大根や人参などの繊維質の少ない根菜や炭水化物を中心に食べるようにします。お出汁のきいた和食として温かいおろしうどんは繊維の少ない根菜と炭水化物でいい組み合わせなのでおすすめです。一方、便秘には、こまめな水分補給をまず心掛けましょう。食物繊維は腸の中で水分を吸収し膨らみます。便秘解消にはまとまった量の便の排泄が大切だからです。また、発酵食品を積極的に食べ、腸を刺激し腸内環境を改善しましょう。バナナきな粉ヨーグルトは水溶性、不溶性の食物繊維がどちらも豊富で、ヨーグルトに多く含まれる乳酸菌は善玉菌のエサとなり、腸の動きを活発にします。甘くて食べやすいのでおすすめです。年末年始で弱った胃腸をケアし、食事のリズムを取り戻して、風邪に負けない身体づくりをしましょう。

～行事予定～

- ・保育始め …1月6日
- ・英語教室 …7日
- ・体操教室 ※…8日(2歳児)
- 22日(0・1歳児)
- ・リミック教室…14日
- ・身体測定 …17日
- ・誕生日会…21日
- ・避難訓練 …29日
- ※…当日は体操服着用で登園してください

♪今月の唄♪

- ★たこ
- ★ゆき
- ★山の音楽家

★新しいお友だち★

◇くぼ ことはちゃん(2さい)