



1月 令和2年1月6日
ちびっこの森通信 vol.170

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・冬の健康習慣を身につけて寒さに負けずに元気に遊ぶ
- ・お友だちと一緒にルールを守ってお正月遊びを楽しむ

～今月の園内学習～

- ・足し算…2の段
- ・掛け算…2の段
- ・数字カード…1～20の数字
- ・食べ物カード…今月の旬な食べ物
- ・漢字カード…小学校1学年で習う漢字30
- ・魚への漢字…「ふな」「ぶり」
- ・木への漢字…「あおぎり」「りんご」
- ・歴史カード…「聖徳太子」ほか
- ・ひらがなカード…「あ行」
- ・国旗カード…イランほかアジア各国
- ・地理カード…愛知県ほか中部地方
- ・声に出して読みたい日本語…論語ほか
- ・英会話…動物、曜日、季節の種類
- ・絵画カード…「バベルの塔」他

- ☆ + ☆ + ☆ + ☆
- ～行事予定～
- ・書道教室…9日・16日・23日・30日
 - ・お誕生日会…31日
 - ・英語教室…14日・21日
 - ・避難訓練…24日
 - ・身体測定…14日
 - ・リズム…27日〔未満児〕・20日〔以上児〕
 - ・体操教室17日〔未満児〕・29日〔以上児〕
 - ・音楽教室…28日

♪今月の歌♪

◇ゆき

◆きたかぜこぞうのかんたろう

☆おねがい☆

①持ち物の記名

②9時の諸活動に合わせた登園、の2点のご理解とご協力をお願いします。



2歳児だより



ゆったりとした年末年始休みでしたが、ごゆっくりされたことでしょう。まず、園では(駒回しや福笑いなど)お正月の伝承遊びをみんなで楽しみたいと思います。手回しコマを指先に神経を集中し、回したり、個性豊かな彩りの凧づくりをし、それが空に舞うのも楽しみです。先月は、クリスマス会 & 大掃除を楽しみました。クリスマス会では、演奏会や手に楽器を持っての合奏に喜々として聴き入ったり、楽しみ、みんなの楽しそうな様子が忘れられません。サンタクロースの登場を歓迎する子もいれば、「誰?」と警戒する子もいたり受け止め方も様々でしたが、プレゼントは嬉しかったようでニコニコ笑顔に変わっていました。そんな一つひとつの出来事がこどもたちにとっていい思い出となりますように!!そして、今年は寒暖差のある冬ですので、体調管理には気をつけながらも外遊びで外気浴を、そして室内でも制作などで充実した日々を過ごしていきたいと思っております。よろしくお祈りします。



3歳児だより



年末には「〇×へ行くよお～」と喜びを隠せない様子だったこどもたち。それぞれがきつと家族団欒、楽しいひとときを過ごしてきたことでしょし、これからそのお土産話に花が咲くのが楽しみな限りです。先月は、何と言ってもクリスマス会や大掃除で盛り上がりました。年末近くなるとひと際、煌びやかXmasイルミネーションが目を引き、こどもたちの頭の中は「サンタ、くるかな?」や「欲しいものがいっぱいあって選べないよ」とXmasプレゼント一色のようでした。そのワクワク・ドキドキぶりも微笑ましく感じられました。会の冒頭は、保育スタッフの演奏やみんなde”おねぼうサンタクロース”のパネルシアターあり、”あわてんぼうのサンタクロース”を楽器で合奏したりと大いに盛り上がりしました。そして、サンタの登場でこどもたちもハイテンションに達し、お目当てのプレゼントをゲットし、大満足していました。こどもたちにとってよい思い出になったのではないのでしょうか。大掃除では、普段使用している引出しをこまめに綺麗にしたり、床拭きをみんなでしたり、椅子もゴシゴシと園の至るところを磨き上げてくれました。これで新年は清々しい気持ちで迎えられるのでお正月遊びで大いに盛り上がりれば最高です。



4～5歳児だより



みんなの年末年始はどうでしたでしょうか?休み前には「もう年賀状書いたよ」や「おじいちゃんやおばあちゃんに会いに行くよ」の話題で盛り上がっていたのできつと楽しいひとときだったと想像しています。みんなからは追って、お土産話が聞けるのを楽しみにしているところです。先月は、お餅つき、クリスマス会に大掃除など行事が盛り沢山。お餅つきでは交流のある老人施設にお邪魔し、おじいちゃん&おばあちゃんの所へ行き、自分たちの知っている歌を披露したりと自発的な行動には感心させられました。ペタンして、コロコロと丸めてた出来立てホヤホヤのお餅の味は格別だったでしょうし、古来の風習を学ぶ、いい機会となったのではないかと思います。クリスマス製作では「サンタ、くるかなあ～」や「サンタに〇〇をおねがいますんだ」と楽しみながら取組んでいたのが何よりでした。そして当日、本物の(?)サンタに会え、プレゼントを貰い、大満足のこどもたちでした。大掃除では、年中&年長児の本領発揮もあって他の子を引っ張るように済々と進んだので良かったです。これからも年中&年長児として張りきって取り組む所もあるでしょうし、年長者として年下の子を優しくリードするという意識や行動も同時に求められていくと思いますので、それが無理なく発揮できるようによく見守っていくようにしていきたいと思っております。



～胃腸管理で元気一杯!!～

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ことおありではないでしょうか。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こうにしましょう。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薦めです。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。