

☆☆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



りすさん(0~2歳児)



先月は、みんなが心待ちにしていたクリスマス会を満喫しました。また、戸外遊びの際には、最近では、少し月齢が上の子と手を繋ぎ、連れられて一緒に歩くことが楽しみの一つとなってきており、異年齢間のしっかりとした絆で結ばれてきているのが何よりと感じています。実際、こども同士で「いこう!」と誘い合い、手をつなぎ、以上児は未満児のペースに合わせるような歩調で歩く姿はまるで仲のいい兄弟のようで微笑ましく感じます。来月には、発表会も開催予定ですので異年齢間の連帯や各月齢毎の様子が披露できればと思っていますのでよろしくお祈りします。



こあらさん(3歳児)



先月、こどもたちは待望のサンタクロースに会い、素朴な疑問を直にぶついたり、おまけに素敵なおプレゼントだけでなく、ハンドベル演奏と内容も盛り沢山で充実したXmas会に大満足の様子でした。そして、年末には”園内の大掃除”があり、保育室の至る所を雑巾がけをしました。中でも、みんなが横一線に並び、合図と共に床拭き競争をして盛り上がっていました。また、自分の引き出しや椅子をゴシゴシと綺麗にしたりと掃除を楽しんで取り組んでいたのは何よりでした。おかげで、新年はすっかりと綺麗で清々となった保育室で心機一転、迎えられるのが喜ばしいと感じています。お正月明けは、生活リズムの変化などで、多少支障が出て来るでしょうが、体調管理も含め みんなが楽しく園生活に戻れるようによく見守っていきたく思います。



ぞうさん(4&5歳児)



待ちに待ったサンタクロースに2回も会えただけでなく、ハンドベル演奏やクッキング教室と盛り沢山の内容のXmas会はこどもたちの心にきっと印象深く刻み込まれたのではないのでしょうか。年末の”大掃除”も、マイ雑巾で階段を一段一段丁寧に綺麗にしていく様子は、縁の下の力持ち的な活躍で惚れ惚れでした。これで新たな気持ちで新年度を清々しく迎え、いろんなことにも取り組めていけそうな気がします。まずは、古来からの正月遊びを満喫し、来月の晴れの舞台に向けた準備も楽しく、怠りなく取り組み、いい形でご披露できればと思っています。どうぞ今年もよろしくお祈りします。



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、胃腸の動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～

・書道教室…9日、16日

23日、30日

・誕生会…24日

・体操教室…15日

・リミック教室…21日

・身体測定…17日

・避難訓練…20日

・英会話教室…29日

～b 今月の唄～♪

- ・ゆき
- ・ゆきのこぼうず
- ・十二支のうた
- ・もちつき

★新しいお友だち★

◇なかもとほりちゃん(4さい)

◆にしもとこうせいくん(3さい)

