



☆☆今月のテーマ☆☆

- ・冬の過ごし方を知り、健康に過ごす。
- ・季節の行事に興味を持ち、楽しんで参加する。



うさぎ組(0歳児)



木々の葉の色づきと共に朝晩の冷え込みが堪えるようになってきましたが、日中はポカポカでお散歩日和。このところ外遊びも日課となり、そろそろかなあ〜と感じると自ら外遊びの準備に取り掛かろうとする0歳児チーム。他の月齢児と一緒にや単独とお出掛けは色々ですが、行く先々で発見があるようで喃語で何やら感想らしきことを発語している様子が何とも愛らしい限りです。お友だち同士の関係もまるで兄弟の様に親密で、他の子がつまづいたりしようものなら指差しながら懸命に教えてくれるところにも表れています。また、しっかりとした足腰で立つことができるようになり、身長計で計測できるようになったのは大きな変化となっています。これからも他の月齢児からの刺激をいいきっかけとし、身の回りのことが一つひとつ取り組み、出来るように挑戦し、成長していく姿を見守っていきたいと思います。



うさぎ組(1歳児)



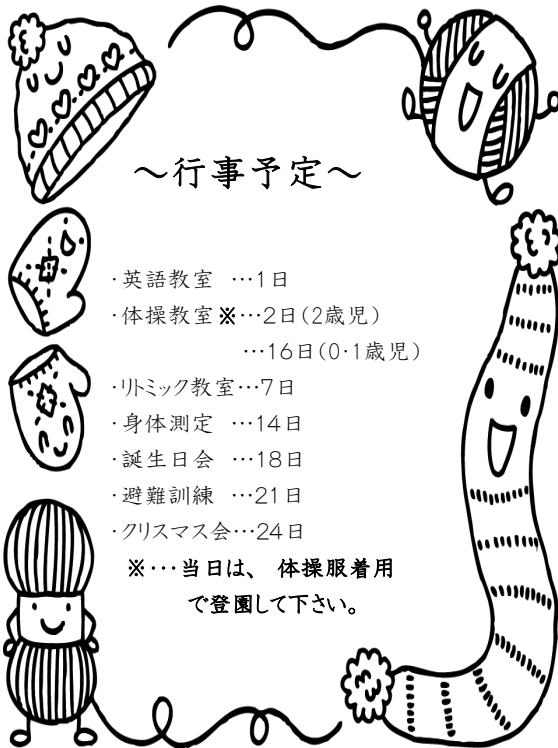
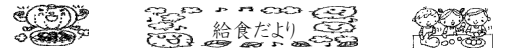
遠足で少し遠出をすることになったのでハロウィーン前後、多少距離を歩く練習を重ねてきました。当日は、2歳児に引率されたことも奏功し、元気に行き帰りを無事歩くことができたのは何よりでした。お初の公園では、砂場遊びをはじめ、ブランコやジャングルジムと普段、目にすることのない遊具に目移りしながらも楽しんでいました。よく歩き、たくさん遊んだ後の給食弁当は青空と外気がいい調味料となり、食も進んでいました。今回、多少負荷がかかる形でしたが、みんなはただ歩くだけでなく、歩道の段差などの障害物にも目がゆくようになり、つまづいたりすることも少なくなったのは大きな収穫と言えます。これからも目先を変え、いろんなところにお出掛けし、逞しさにさらに磨きがかかればと思います。また、室内の自由遊びでは他の子への目配りや気配りが次第にできようになってきているようで、一人遊びからみんなと何か一緒に作り上げる、といった共同作業をする姿も見受けられるようになってきたので今後もよく見守っていきたいと思います。



ぱんだ組(2歳児)



以前、お芋掘り体験で来たことのある道程とはいえ、当日は遠足のリュックに水筒という重みと1歳児を誘導するという責任も加わり、一筋縄ではいかないはずですが、さすが2歳児は底力が違いますね。みんな、頑張っって役目をはたしてくれました。それも道中の探し物大会で盛り上がったこともあります…公園ではご褒美にしゃぼん玉に、しっぽ取りと楽しいゲームが盛り沢山。その後は、めいめいが好きな遊具で楽しみ、グゥ〜とお腹の虫が泣けば、美味しい給食弁当で元気チャージをする、という充実した遠足となりました。ぱんだ組のみんなにとって分園生活も残すところ半年を切ってきましたが、今月のXmas会、年末そうじ、正月遊びに発表会と修了式と来春にかけて行事も目白押しなので、みんなが元気に楽しく過ごしていけるように見守っていきたく思いますのでよろしくお祈いします。



～行事予定～

- ・英語教室 …1日
- ・体操教室※…2日(2歳児)  
…16日(0・1歳児)
- ・リミック教室…7日
- ・身体測定 …14日
- ・誕生日会 …18日
- ・避難訓練 …21日
- ・クリスマス会…24日

※…当日は、体操服着用で登園して下さい。

♪今月の唄♪

- ◇あわてんぼうのサンタクロース
- ◆きらきら星
- ◇たきび
- ◆もっつき

◆新しいお友だち◆

- ★うしろ ときなちゃん (1さい)
- ☆さとう えみちゃん (2さい)

～年末・年始お休み～

当園のお休みは以下の通りですのでよろしくお願い致します。  
令和2年12月30日(水)  
～令和3年1月4日(月)

今年もいよいよ年の瀬で寒さもそうですが、何かと気ぜわしくなり、体調を崩しやすくなりますね。また、感染症を引き起こすウイルスも活発化する時季です。感染予防は手洗い、うがいにもマスクが必要不可欠ですが、身体の免疫力のアップにも気を配る必要があります。それは(運動も取り入れた)規則正しい生活習慣と栄養バランスのいい食習慣が基本となります。まず免疫力アップには(有害な成分が体内へ侵入しやすい場所であり、実際に免疫細胞の6～7割は腸に集中しているとも言われているので)腸内環境を良好に保つことが必要です。その為に、ヨーグルトや味噌等の発酵食品、(善玉菌を増やすために)大豆食品やバナナ等のオリゴ糖を含む食品や(消化物を排泄する役目の)キノコ類等の植物繊維がお勧めです。後は、免疫細胞である白血球の主成分であり、筋肉や臓器の構成を成すたんぱく質は欠かせない食材です。筋肉を増やし身体全体の代謝を上げることでも免疫力をアップすることになります。また、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eのビタミン類を含む食材は緑黄色野菜や根菜をはじめ、レバーやナッツ類も多く含まれるのでこれらをバランスよく身体に取り入れ、これからの季節を元気に過ごしていけるようにしましょう!