



令和元年5月7日

# 5月 ちびっこの森通信 vol.24



☆☆今月のテーマ☆☆

- ・新しい環境や生活に慣れ、保育者や友だちと安心して過ごす
- ・身近な自然に触れ、戸外であそぶ気持ち良さを感じる



## ひよこ組



春の陽ざしで日々暖かさが増すと共に、あれだけ不安を隠せなかった0歳児にも笑顔が見られるようになってきました。当初は、楽しみのはずの食事や授乳も落ち着かない状態…しかし、月日の経過でお家のように過ごせるようになりました。何と云っても、ひよこ組は保育園のアイドル的存在♡もしも、”え～ん”と泣いていようものなら、月齢上の子が気にかけて、面倒を見てくれます。時には、お昼寝の様子をジッと見守ることもあります。そんな優しい眼差しに包まれ、ひよこ組のみんなも安心して過ごせているのではないかと思います。一人ひとりとしっかりとふれ合い、その成長をこれからも見守り、楽しい園生活を過ごしていけるようにしたいと思います。どうぞ、よろしくお祈りします。



## うさぎ組



在籍児に新入園児を加え、慌ただしくスタートした新年度も早、1ヶ月。親元を離れ、あれだけ不安で落ち着きなかった日々も今は昔で、次第におもちゃに興味をもって遊んだり、他のお友だちと触れ合ったりと、こどもの順応性には驚かされるばかりの今日この頃となっています。天気の良い日は心地よい春風を浴び、お散歩に出かけ、清々しい自然に触れるようにしました。これからは園での様々な取組みの中、一人ひとりの体験・経験が積み重ねられていき、心身のさらなる発達に繋がっていくようによく見守っていきたいと思いますのでよろしくお祈りします。



## ぱんだ組



在籍児に新入園児1名が加わり、賑々しいぱんだ組の新年度がスタートしました。当初は「ぱんだ組さ～ん」と呼びかけに「…」と反応薄の状況でしたが、今では「は～い」と元気一杯の声が響き渡るようになってきました。園のリードオフマンの面々は、毎月の唄や日々の挨拶などでみんなの手本となってきています。時には、涙ぐんでいる月齢下のお友だちにそっとおもちゃを差し出してくれたり、とお兄ちゃん&お姉ちゃん役どころを自然とこなしてくれているのが何よりも心強いところです。お花見や電車見学など戸外活動も盛んで、今までの誘導ロープは卒業し、手つなぎで移動することができるようになってきました。また、道路横断時の左右確認や手を挙げる等、交通ルールも守り、少しずつ行動範囲を広げ、健康増進に繋がっていきたいと思いますのでよろしくお祈りします。

～行事予定～

- ・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 …20日(2歳児)  
27日(0.1歳児)
- ・身体測定…16日
- ・誕生日会…21日
- ・ママプラス…21日
- ・避難訓練 …23日
- ・遠足…24日

♪今月の唄♪

- ◇こいのぼり
- ◆ことりのうた
- ◇おはながわらった
- ◆おつかいありさん

～「母の日」制作について～

「母の日」に向け、”お母さん、いつもありがとう”の気持ちを込めたプレゼントを準備中です☆

どうぞお楽しみ！

給食だより

1日は、朝ごはんではじまると言っても過言ではありません。しかし、時間がないからなど良くないと思いつつも、ついつい朝ご飯を抜いてしまう方が多いと聞きます。その結果、午前中イライラだったり、ボツ～としたり、または集中力が欠けたりするという事も少なからず経験されたことがあるのではないのでしょうか？漢字・“食”という字は、“人を良くする”と書くように、1日の活動のはじまりの朝ご飯は特に重要と言えますので、その効果をご紹介します。その第1として、前日のエネルギーを使い切った状態で目覚める朝は、**エネルギー補給**という点で何より重要。次に、体内に食物が入ることで脈拍や血圧などが変化し、**身体を目覚めさせてくれます**。と同時に、活発な胃腸の働きが体温の上昇とその維持でエネルギーが消費され、**基礎代謝が上がります**。また、胃は他の臓器・腸の活動へと繋がり、**便秘解消にも効果を発揮します**。一方、長時間の空腹状態は、体内エネルギーを脂肪として貯め込むとする肥満の原因にもなることから**肥満予防に役立つこと**となります。それは、ご飯といった炭水化物だけでなく、たんぱく質、ミネラルやビタミンといった栄養素をバランスよく摂取する観点から「**副菜の組合せ**」にも配慮して下さい。新年度も無い今だからこそ、規則正しい生活リズムの中に”朝ご飯”を加え、毎日元気に過ごしていけるよう努めていきましょう!!