令和元年12月2日

12月 ちびっこの森通信 vol.31

☆★今月のテーマ★☆

・寒さに負けず、感染症予防に努めながら過ごす

・季節の行事に参加し、雰囲気を楽しむ

うさぎぐみ（0歳児）

寒さが少しずつ増してきて、初冬の気配が感じられる今日この頃。先月、新たな園児が加わり、より賑やかさがました0歳児。皆は、お話上手で発語も順調。中にも、はっきりと名前を言えるくらいまでになってきています。こども同士での関わりを見守りながら、対人関係では発達途上の言葉より手などが出やすい状況ですが、場面場面で語りかけなどで語彙が増やしていけるようにしていきたいと思います。ミルク生活から離乳食、寝返り、腹ばいから伝え歩き等、こどもたちの成長は目覚ましいですね。これからもっともっと元気に大きくなってもらえるよう、引き続きよく見守っていくようにします。今月は、ビッグイベント・クリスマス会を楽しむのはもちろんのこと、天気のいい日には外へお出掛けし、外気浴で寒さに負けない身体づくりにも取り組めれればと思います。

うさぎぐみ（1歳児）

北風が地面の落ち葉を吹き上げ、舞い落ちる情景から冬支度が進んでいるなぁ～と感じるようになりました。そんな中にあっても、こどもたちは「散歩に行くよ～！」の声掛けには、目を輝かせて外遊びの準備を始めます。各自、引出しから帽子や靴下を取り出し、自主的に靴下履きに取組んでいます。もちろん、スムーズに出来る訳ではありませんが、所々手伝ってもらいながら、コツを覚え、一人立ちの準備を進めています。誘導ロープでのお出掛けにも慣れてきたようで自然の移り変わりにも目がいくようになり、会話を楽しむ姿が見られるようになってきました。（自由遊びでの）おもちゃの貸し借りも「貸して」「いいよ」と意思表示をしながら、関わりが持っていけるように見守っています。中には、言葉よりも行動が優先しがちだったり、保育スタッフに助けを求めてくる子には寄り添い、代弁しながら円滑なコミュケーションができるように支援していくようにしたいと思います。

ぱんだぐみ（2歳児）

そろそろ早朝、吐く息が白くなってくるのも間近で冬を感じる今日この頃ですが、こどもたちにはこれくらいの寒さはまだまだ許容の範囲内といったところで元気一杯です。最近のトピックスは、こどもたちのコミュニケーション能力の上達が目覚ましいことです。話したいことや伝えたいことをしっかりと言葉と表情で伝えようとしています。その姿勢を大切にし、一人ひとりに寄り添い、時には助け船を出せる様に見守るようにしたいと思います。また、朝の会で始めたフラッシュカード（英語、国旗や絵画）はこどもたちにも好評で、記憶力がめきめきとついてきているのには驚かされます。遊びからお話を聞く時間には集中するという切り替えの出来るようにこれからも日々積み重ねていき、習慣化できたらと思います。ところで、先月の親子遠足にご参加ありがとうございました。その際、最後に取組んだ”しっぽとりゲーム”が、こどもたちにとっては余程　楽しく面白かった印象が強いようで園では連日、保育スタッフも交え、ルールを再確認しながら再現し、ゲームを楽しんでいます。このようなルール性のある遊びも今後、取り入れ、さらに楽しむ場を設けることができればと思っていますのでよろしくお願いします。

～行事予定～

- 英語教室　…2日
- 体操教室…4日（2歳児）
  18日(0･1歳児)
- リトミック教室…10日
- 誕生日会　…16日
- 避難訓練　…19日
- 身体測定　…20日
- クリスマス会…24日

♭今月の唄～♪

★あわてんぼうの
サンタクロース
★赤鼻のトナカイ
★おもちゃのチャチャチャ
★お正月

☆年末年始のお知らせ☆

当園の休園期間は
12/29～1/5です。
何卒、よろしくお願いします。

給食だより

日本では、古来より“春夏秋冬”それぞれの季節に最も食材が美味しくなるという考えがあり、野菜にも春、夏、秋および冬野菜と呼ばれるような“旬”があります。これからの季節、白菜、大根、白菜、ほうれん草やネギなどが旬を迎えますが、その効能は保温効果があります。寒さが本格的になってくると“鍋料理”は定番ですが、具材で欠かせないのが白菜。その栄養価は、豊富な植物繊維で低カロリーで他にもビタミンC、鉄分やカリウムなどがあり、むくみ防止や高血圧予防に効果的です。次は、“おでん”でしょうか。具材は色々ですが、出汁の滲みたホクホクの大根は格別。根の部分は、豊富な消化酵素があるものの、熱に弱く大根おろしがおすすめ。葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンCやカルシウムが豊富で昔ながらにちりめんジャコなどとサッと炒めたものを白ご飯で食べるのもなかなか乙なものです。さらには、家族団欒には“すき焼き”は外せません。脇役ながらいい仕事をしているのが“長ねぎ”ではないでしょうか。白い部分はビタミンC、緑の部分にはβカロテン、カルシウムが豊富、香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を促し、血行促進、疲労回復や殺菌の効果大とされています。最後は、身体の芯からあったか効果抜群のスープやグラタンに欠かせないのが“ほうれん草”でしょうか。貧血予防に効果的な鉄分の他、鉄分の吸収を促進するビタミンC、造血を促す葉酸とビタミンB群などが豊富。特に、鉄分は吸収されにくいので、卵や肉などのたんぱく源と一緒に摂るのが効果的なのでおすすめします。このように栄養満点の冬野菜を食べ、元気に過ごしていける身体づくりをし、寒さに負けず楽しい冬を過ごしていくようにしましょう!!