

だんだんと寒さが身にしみる季節となってまいりました。ですが、子どもたちは寒さもなんのその、戸外遊びに行くと元気いっぱい芝生や園庭で駆け回り追いかけて楽しんだり、枯れ葉を見つけて「絨毯みたい」と踏み歩いて感触や音を感じたりして遊んでいます。

先日はお忙しい中クリスマス発表会にお越しくださいましてありがとうございました。パパやママが見に来てくれるというのをとても楽しみにしていた子どもたちは、当日小さな心臓をドキドキさせながら立っていました。もちろん緊張からかたまってしまふ姿もありましたが、舞台上で泣かずに参加し、名前を呼ばれてお返事することやパパ「見ていてね」と気持ちをあらわしていることなど、一人一人の参加の仕方でも様々な気持ちを味わい発表会の経験から自信が芽生えてきているように感じます。今回は演目も自分たちでしたい方を選んで行い、衣装も保育者と一緒に自分で作るなどたくさんの方にチャレンジした発表会でした。



2学期は発表会だけでなく色々な行事があり、成長をたくさん感じる事が出来

3学期は年少組への進級に向けて少しずつ準備をしていき、身の回りのことを自分の力で出来るよう誉めたり、励ましたりしていきたいと思ひます。

年明けも元気いっばいに登園してくる子どもたちに会えることを楽しみにしております。

来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

(ばんだ組担任 松田 真規子)

直前インフォメーション

○冬季休暇

12月20日(月)～1月4日(火)

※ 学園閉鎖期間 12月29日(水)～1月3日(月)

○作品展

2月4日(土) 詳細は後日、ホームページに手紙をアップいたします。

○3歳児検診を受けた後は、母子手帳のコピーをし、お名前がわかるようにしたものを必ずご提出するようお願いいたします。

○年明けの持ち物

上履き、外履き、冬休み日記



良いお年をお迎えください。



1月の目標は来月にお知らせいたします。



1月の歌紹介

子ども園で歌っている歌です。

ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

♪コンコンクシャンのうた

作詞 香山美子

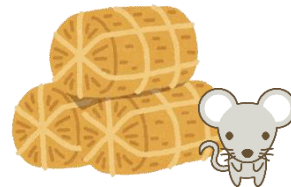
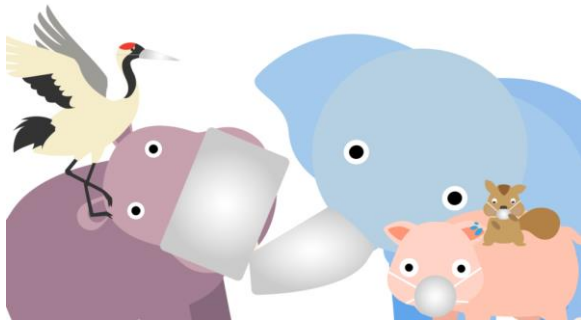
作曲 湯山昭 編曲 早川史郎

1りすさんが マスクした ちいさいちいさい
ちいさいちいさいマスクした コンコンコンクシャン
2つるさんが マスクした ほーそいほーそい
ほーそいほーそいマスクした コンコンコンクシャン
3ぶうちゃんが マスクした まーるいまーるい
まーるいまーるいマスクした コンコンコンクシャン
4かばさんが マスクした おおきいおおきい
おおきいおおきいマスクした コンコンコンクシャン
5ぞうさんが マスクした なーがいなーがい
なーがいなーがいマスクした コンコンコンクシャン

♪ずいずいずっころばし

作詞作曲 わらべ歌

ずいずい ずっころばし
ごまみそ ずい
ちやつぼに おわれて
トッピンシャン
ぬけたら ドンドコショ
たわらの ねずみが
米くって チュー
おとさんが 呼んでも
おかさんが 呼んでも
いきっこなしよ
井戸のまわりで お茶碗かいたの だあれ



12月の絵本 ～特別編～

子どもたちが興味を持っている絵本

先生たちのおすすめの絵本を紹介します！

・『まどから☆おくりもの』

作・絵：五味太郎

出版社：偕成社

サンタクロースさんがやってきて、家々を回り窓から贈り物を配って歩きます。…あわてもののサンタさんの思い違いがひきおこす、めくる楽しさが抜群の絵本です。五味太郎さんの作品は仕掛けが面白かったり、話の展開が予想外のところにいくことが多く子どもたちの気持ちをひきつけています。ぜひ、お家でも読んでみてくださいね。



食育について

給食の際に子どもたちに伝えていることをご紹介します。
ぜひ、ご家庭でも行ってみてくださいね。



～冬野菜を冬にとる3つの理由～

○ 冬野菜は身体を温めるものが多い

れんこん、ごぼう、山芋、カブ、にんじん、ネギ、小松菜、ゆず等は身体を温め、冷えを取り除く食材です。ちなみに白菜やダイコンは身体を温める食材ではありませんが、寒い冬にもってこいの鍋物やおでんなどにはかかせません。

○ 風邪予防に効果的なものが多い

風邪を予防する栄養素といえばビタミンCが思いつくでしょうか？冬野菜はビタミンCが豊富なものが多いです。柚子をはじめ、小松菜、レンコンやゴボウ、かぶやダイコンは実から葉っぱまで、ビタミンCが豊富に含まれています。ただし、ビタミンCは加熱に弱いのでさっと塩もみしたりサラダで食べるなどがおすすめです。その他βカロチンは鼻やのどの粘膜を健康に保ちお肌の乾燥を防ぎます。冬野菜の青菜の野菜にβカロチンは豊富に含まれていますのでこちらもあわせて取り入れていきましょう。

○ 消化を促すものが多い

ダイコンやかぶには胃腸の働きを整える消化酵素がたっぷりと含まれています。特にご飯やパン、麺、芋類などのでんぷん質の食材やお肉、お魚などのタンパク質類の消化をよくし、胃もたれやむなやけなどの不調を改善してくれます。これらの消化酵素は熱に弱いのでぐつぐつ煮込むのはNGですので、例えば大根おろしにしてあと添えなどにすると消化酵素を有効に身体に取り入れることができます。

いくら技術が進んでもやはり自然にはかないません。旬の野菜にはそれぞれ“旬である理由”があるのです。ですので、冬には冬野菜。積極的に取り入れて身体を温め、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

