

寒さがまたいちだんと厳しくなってきた、本格的な冬の訪れを感じる頃になりました。冷たい風にも負けず、子どもたちは毎日元気いっぱい過ごしております。



先日は、お忙しい中クリスマス発表会にお越しいただきましてありがとうございました。表現発表では自分で選んだ動物に親しみをもちながら表現しているように感じました。歌も楽しい歌詞で、自分以外の動物の歌詞も覚え、元気に歌っている子もいました。年少組の子どもたちにとって初めての発表会ということもあり、当日はたくさんのお客様の前で緊張している子もいましたが、一人ひとりが楽しみながら自分なりに動物を表現し、インタビューも元気いっぱい回答している姿が見られ、成長した姿を見ることができたように感じます。発表会後には、子どもたちから「楽しかった」「おもしろかった」「パパとママに見てもらえて嬉しかった」など聞くことができ、とても嬉しく思います。

早いもので今年も終わりが近づいていますね。2学期は沢山の行事を経験し、子どもたちの大きく成長した姿を見ることができたように感じます。明日からは冬休みが始まります。体調面にお気をつけいただき、楽しい冬休みをお過ごしください。3学期も元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。本年も保護者の皆様ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いたします。



(年少組担任 慶徳 朱保)

### 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)

#### ○始業式

1月5日(水) ネクタイ、リボン着用

持ち物:上履き・外履・着替え袋・冬休み日記

#### ○年賀状

これまでは、長期休暇中の様子についてお伺いを兼ねてお送りしておりましたが、今年度より、園からの年賀状は廃止させていただきます。代わりに冬休み日記にて、子どもたちの思い出話を聞く時間を大切にまいります。

#### ○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。

\*短時間タイプの方は、2月3日(金)・5日(月)はお休みです。

作品制作で廃材製作を行う予定です。牛乳パック、ペットボトル、プリンカップ、お菓子の箱など、普段の生活で廃棄するものがありましたら、お集めいただけますと幸いです。3学期に、具体的な回収日をお知らせいたします。



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。

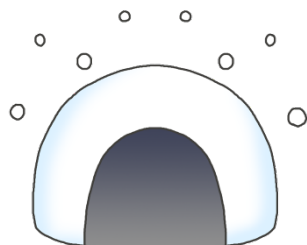
♪雪

文部科学省歌

編曲 三森 桂子

1. ゆきやこんこ あられやこんこ  
ふってはふっては ずんずんつもる  
やまものはらも わたぼうしかぶり  
かれきのこらずはながさく

2. ゆきやこんこ あられやこんこ  
ふってもふっても まだふりやまず  
いぬはよろこび にわかけまわり  
ねこはこたつでまるくなる



♪ごんべさんのあかちゃん

作詞 不詳 アメリカ民謡

編曲 前田 菜月

ごんべさんのあかちゃんが かぜひいた  
ごんべさんのあかちゃんが かぜひいた  
ごんべさんのあかちゃんが かぜひいた  
とてもあわてて しっぶした



## 1月の絵本

子どもたちが興味を持っている本絵本

先生たちのおすすめの絵本を紹介いたします！

・「ないしょでんしゃ」

作： 薫くみこ 絵：かとうようこ

出版社：ひさかたチャイルド

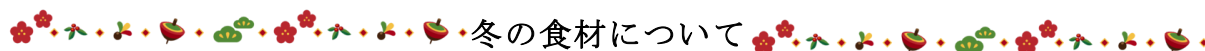


雪がとけるまでおやすみしている「もりのてつどう」ですが、シー ゴトン、ナイショ ナイショ…と音を出しながら走り出しました。立ち寄る駅も聞いたことのない駅名ばかり。電車を運転しているのは…。

## 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。

是非ご家庭でも行ってみてくださいね。



### 冬の食材について

#### 【特徴】

- ・**糖度が高く甘い** →冬に旬を迎える食材の多くは、寒さで凍ってしまわないように細胞に糖分を蓄えます。  
夏野菜のように水分が多いと凍結してしまい、痛みの原因になってしまいますが、ただの水ではなく糖分を多く含む水は0℃でも凍らず、厳しい寒さを乗り越えられるようになります。
- ・**身体を温めてくれる** →冬の食材は身体の冷えを取り除いて温めてくれる食材が多く、血行を促進して冷えの解消につながると言われています。  
白菜や大根は水分が多く、サラダなど生の状態で食べると身体が冷えてしまうこともあるので、お鍋に入れたり煮物や汁物にしたりと調理方法を工夫して身体を温める料理として食べると良いですよ。

#### 【冬が旬の野菜】

- ・**レンコン** →煮物にするとホクホクに、すりおろすとトロトロに、加熱するとモチモチに…と調理方法によって食感が変わるのが特徴で、様々なメニューに活用できる野菜です。食べられる部分の約80%が水分、約17%が炭水化物、残りの部分にはビタミンCや食物繊維などが含まれています。
- ・**白菜** →寒さが厳しくなるほどに甘みやうまみが増し、他の野菜に比べるとたんぱくな味わいで飽きにくく、様々な食材や調味料と会うため、和洋中どんな食材にも使いやすいのが特徴です。生で食べるとシャキシャキ、加熱するとトロトロの食感を楽しめます。水に溶け出しやすいビタミンCを含んでいるので、お鍋やシチューなど煮汁まで具材といっしょに摂取できる調理方法がおすすめです。
- ・**大根** →根茎部の約95%が水分で出来ており、残りは食物繊維や炭水化物で構成されています。皮を剥かずに食べるとビタミンCやカリウムを摂取できておすすめです。大根の葉に近い部分は辛みが少ないので炒め物やサラダ、お漬物として使うのに適しています。先端付近は辛みが強いので大根おろしにすると良い薬味になるでしょう。栄養がたっぷり詰まった葉も捨てずに、炒め物に加えるなどして美味しく食べてください。
- ・**ブロッコリー** →上のプツプツの部分＝蕾も、下の硬い茎の部分も両方食べることができ、特に茎の方に豊富な栄養が含まれています。茹でて食べる方が多いかもしれませんが、茹でるとビタミンCが水に溶け出してしまうため、煮汁ごと食べるかサラダにして食べるのがおすすめです。

お給食でもたくさん出ている食材です。

ご家庭でもぜひ食べてください。

