

登園時に手袋をしてくる子が増えてきており、季節はすっかり冬ですね。子どもたちから「サンタさん」の話題も聞こえてくるようになりました。子どもたちにとってはワクワクの12月です。ぼんだ組のお部屋にもクリスマスツリーを作り、みんなで飾りつけをしました。

最近では「せんせい！〇〇行ったよ」「きのうね・・・」と、お家での出来事や最近あった出来事をお話してくれる姿が増えています。ひとり話はじめると「〇〇ちゃんもね！」と、ぼくもわたしもと集まってきます。「明日ね、〇〇行くんだ！」と、次のお出かけの予定を楽しみにしてお話してくれる姿もあります。話したい事、伝えたい相手がいることで、子どもたち自身の想いも広がっていきます。みんなの嬉しい気持ち、楽しい気持ちが伝わってきて、いろいろなお話を聞くのが毎日楽しみです。

年の瀬まであとわずかとなりました。この一年、皆様方にとってどのような一年だったでしょうか。こども園の様々な行事や体験を通して、子どもたちは一回りも二回りも大きく成長しました。

また来年も引き続きよろしくお願ひいたします。また新年に、
元気な笑顔で会えることを楽しみにしております。



(ぼんだ組 長田尚子)

直前インフォメーション

○冬季休暇

12月21日(木)～1月8日(月)

※ 学園閉鎖期間 12月29日(金)～1月3日(水)

○ベビーカーについて

玄関前にベビーカーを留め置く際、私物が置いたままになっている方が多く見受けられます。私物などの紛失について園では責任を負いかねますので、ご理解の程お願ひいたします。

○個人面談について

1月5日(金)より個人面談が始まります。面談日程が確定いたしましたらメールをお送りいたしますので、ご確認をよろしくお願ひいたします。また、オンラインの方は面談のURLも併せてお送りいたします。

○登降園確認票について

来年度より登園確認書の記入を取りやめる予定となっております。それに伴い1月より移行期間として、Wel-kidsでの入力をお願ひいたします。

○自転車の交通ルールについて

公道での自転車事故や怪我、マナー違反が増えています。ヘルメットの着用、細い道やまがり角では減速し、事故に気を付けましょう。

参照「[知ってる？守ってる？自転車利用の交通ルール](#)」



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。

12月の絵本

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いたします。

・「ピヨピヨ メリークリスマス」

作・絵： 工藤ノリコ
出版社： 佼成出版社



先日、図書館から借りてお部屋で読んでいる絵本の中から、一冊ご紹介します。温もりあふれるピヨピヨ一家の素敵な一日を描いています。ひよこちゃんたちが並んでサンタさんをお願いする姿がとてもかわいいです。ぱんだ組の子どもたちにも人気のピヨピヨシリーズです。

食育について

早寝、早起き、朝ごはん！

朝ごはんは一日の活力であり、給食までの時間を元気よく過ごすための大切なエネルギー源です。脳を働かせるエネルギーは糖質（ブドウ糖）ですが、前日の夕食で食べた糖質はほとんどが睡眠中に消化されてしまうため、朝目が覚めたときには低エネルギー状態になっています。そのため、朝ごはんを食べないとエネルギーを維持できなくなってしまいます。

朝ごはんを食べないと…

① 体力、免疫力が低下

体調が悪くなったり、風邪をひきやすくなってしまいます。朝食を取ることで、身体を目覚めさせ、代謝が上がり、体温が上がります。体温が上がることで免疫力も上がります。

② 脳にエネルギーが補給されず、集中力が低下

ぼーっとしてしまい、先生のお話がしっかり聞けなくなってしまいます。理解する集中力が欠けている状態では、注意力散漫で怪我に繋がりやすくなってしまいます。

③ イライラする

お友だちに優しくおもちゃを貸してあげられなかったり、仲良く遊べなくなってしまいます。エネルギー不足の状態では、足りないブドウ糖の代わりに脂肪をエネルギーとして使います。これは「遊離脂肪酸」というイライラ物質を発生させてしまいます。

冬休みの間も、規則正しい生活でしっかりと朝ごはんを食べて、元気いっぱい過ごせるように心がけましょう！

一汁三菜のごはんが理想ではありますが、もし、イヤイヤ期で、時間がなくて、といった場合には、味噌汁やスープ、ホットミルクなど温かい飲み物だけでも飲む習慣をつけるようにすることをおすすめします。

