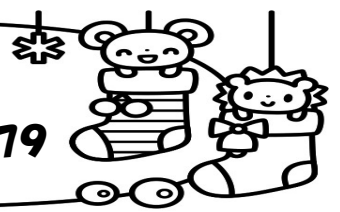


令和5年12月1日

# 12月 ちびっこの森通信

vol.79



## ☆★今月のテーマ★★

- ・冬の感染症に留意し、健康に過ごせるようにする
- ・季節の行事に参加して楽しむ



### ひよこぐみ(0歳児)



木々の落葉で辺りが敷き詰められていく様子は冬の到来を感じさせてくれるようになってきました。運動会では、当初多くの人出に戸惑う様子でしたが、その後は頑張る、健気な姿が見られました。時折の涙目ながらも「親子ふれあい遊戯」で保護者と触れ合う内に笑顔に変わり、親子水入らずで楽しめたのは何よりでした。お忙しい中ご参加くださり、ありがとうございます。このような貴重な体験を経、みんなはいよいよ公園デビューを果たしました。公園では色づいた葉っぱを拾い間近で見つめたり、千切ったりして感触を楽しんでいました。歩行できるようになった子は園内を歩きまわり、探索活動も盛んでした。これからますます成長が見られると思いますのでよく見守っていきたいと思います。



### うさぎぐみ(1歳児)



お散歩の度に気になっていた銀杏がすっかりと黄金色に染まり、冬支度が進んでいるのを実感します。先月はお芋掘り&親子遠足にはじまり、運動会に終わるといったイベント目白押しで充実の1ヶ月でした。下界より紅葉が鮮やかな植物公園で秋の花々の鑑賞や青空の下でのお弁当で楽しいひとときとなったのではないのでしょうか。また、運動会は朝方からの不安定な天候でしたが、かけっこにお遊戯にと練習してきたものを確実に披露する場が出来て良かったと思います。また、恒例となっている佐伯警察署の交通安全教室では園内に設置された模擬信号で左右確認、手を挙げての横断の実践ができたのは今後に繋がるものとして貴重な体験となりました。これから寒さが厳しくなりますが、健康管理をしながら元気に年末年始を迎えられるようにしていきたいと思います。



### ぱんだぐみ(2歳児)

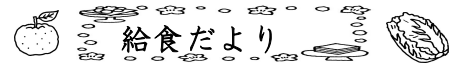


時折、冷気が身を包み込み身震いを誘う寒風が吹き抜けると「冬」の到来を改めて感じる今日この頃。植物公園の親子遠足はイベント開催中で親子でバラやコスモスの花々鑑賞以外にも珍しいイベントに参加し、芝生広場のアスレチックで汗ばむくらいに楽しいひとときを過ごせたのではないのでしょうか。運動会は、入場行進からテキパキとスタートし、お遊戯「バナナ体操」ではバナナになりきった演技を披露していました。また、体操教室で習っている鉄棒や平均台を頑張っている姿も当日、実演できる機会に子どもたちも練習以上のものを出し切っていたように感じます。園で一番の年長者という立場を実感しているからでしょうか、一つひとつの競技に一所懸命に臨み、最後までやり遂げることができたのは今後、何かに挑戦する際の大きな自信になっていくように思います。みんなにとっては残り少ない園生活ですが、これからも一つひとつ頑張っていけるように見守っていきたいと思います。

### ～保育のポイント～

2004年、MRIを使った「脳の成熟」は5歳の子どもの20歳の成人になる迄の間に大脳皮質※がどのように厚みを増していくのか(=成熟していくのか)を15年間に渡り調べたデータです。それによると、人間は5歳迄の間に人を人たらしめている脳領域・前頭前野(丁度、おでこ部分)の発達を終えてしまっていることが確認できた、とあります。換言すれば、諺「三つ子の魂百まで」の通りに、前頭前野の脳領域を0～3歳迄の内によく発達させることが必要であり、その為には◎こどもにいろんな入り組んだことをやらせる、◎(NO→GO)何かを積極的にしないことを覚えさせる、◎ワーキングメモリー(短期記憶)を鍛えさせる、といった3項目に取り組んでいくと前頭前野の発達にいいとあります。①は言葉かけ、運動させる、音楽を聞かせるなど喜び多様な刺激を万遍なく与え、同じ刺激を繰り返して与えることで神経細胞(ニューロン)同士の結びつき(シナプス)が増え、強化されるので大事。◎は例えば、赤信号を見たら足をとめる、といった(積極的に何かをする)GOとその逆のNO-GOの切り替えが重要。◎は、こどもが喜び表情を見せて、両手で隠して、また同じ顔を出す「いないいないばあ」の例が挙げられていて、隠すタイミングを最初の1秒から段々と伸ばして最終10秒まで延ばしていき、隠れている顔を一時記憶する練習が効果的だそう。さらに「年代別に脳を鍛える」際に、もう一つ重要なのが4歳から10歳までが前頭前野が、12歳から14歳頃に頭頂や側頭野の各連合野が大きく成長するので0～3歳の時期に次ぎ、脳を鍛えるための二つ目に大事な時期と位置づけられています。これらは一般的に知的能力を表す「頭が良い」に繋がるのですが、より詳細には「◎注意力/判断力/決断力/記憶力があり、◎自己実現ができ、◎問題解決能力が高く、◎創造性に富んでいる」といったことを育むとなっています。脳の働きが解明されてくると従って、未就学期の育みの重要性がさらに明らかになってきたように感じます。ご参考にできれば幸いです。  
※…人間が体を動かしたり考えたり記憶したりする、大脳を表面を覆う3ミリ位の薄い層が中心となって作用します。

～バカはなおせる(脳を鍛える習慣、悪(する)習慣(久保田競著)抜粋～

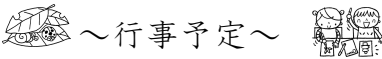


### 給食だより

身震いする寒さから風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期がやってきました。今月の給食だよりでは、冬本番に美味しいとされる根菜野類を紹介いたします。根菜類とは、地下茎や根を食用とする野菜のことで、すぐ思いつくものは大根、人参、蓮根、ゴボウなどが挙げられます。大根に含まれるイソチオシアネートという辛み成分は、強い殺菌効果や、免疫力の向上だけでなく、喉の炎症を鎮め、咳を抑える効果もあります。今からの時期に欠かせない成分ですが、加熱によって作用が弱まってしまうので、大根おろしや漬物などにして生に近い状態で食べると良いでしょう。人参には、βカロテン、ビタミンA、ビタミンCなどが多く含まれています。特にビタミンAは粘膜の働きを正常化させる効果があり、鼻や喉の弱った粘膜を強くすることができます。風邪の引き始めには多く摂るように心がけましょう。蓮根には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。熱に強い栄養素なので、豚汁や炊き込みご飯などに入れてみてはどうでしょうか。それぞれの根菜によって含まれる栄養素は違いますが、それら旬の野菜の組み合わせで野菜パワーを体内に摂り入れ、寒さがこれから本格化する冬本番を元気に乗り越えていようしましょう。



♪今月の唄♪  
★赤鼻のトナカイ  
★きらきらぼし



### ～行事予定～

- ・音楽教室(2歳児)…11日
- ・体操教室…13日
- ・身体測定…14日
- ・英語教室…15日
- ・誕生会…20日
- ・リズム教室…21日
- ・クリスマス会…25日
- ・避難訓練…27日
- ・正月休み…30日～1月4日
- ・保育初め…1月5日

