

12月

令和元年12月2日

ちびっこの森通信 vol.169



2歳児だより

冬の気配が朝夕に忍び寄る中、暖かい日中は公園などにお散歩に出掛け、こどもたちは元気一杯です。公園では、すべり台やブランコ等、思い思いに遊具を楽しんでいます。2歳児は先日、以上児たちと一緒に駅前第1公園にどんぐり拾いをしに行きました！そこは、どんぐりの木が沢山あり、以前からどんぐり拾いに出掛けており、あたり一面に大小さまざまなどんぐりが落ちており、まさにどんぐりの宝庫といえるでしょう。こどもたちはお友だちとの会話も弾み、園から持参したマイ袋に次々と拾い集めてご満悦でした。どんぐり拾いだけでなく、中には地面一杯に敷き詰められた、色鮮やかな銀杏の葉っぱも気に入り、どんぐりと一緒に袋がはち切れんばかりの量を入れ、大満足の笑顔となりました。おかげで、帰路はご機嫌となり、みんなでお気に入りのトロの唄を歌いながら足取りも軽く園に向かいました。寒さが本格化する、これからの季節は、つつい着込んで厚着になりがちですが、こどもたちは外遊び等で身体を動かし、汗をかきます。着込みすぎるとお着替えだったり、発汗が元で風邪をひきやすくなったりします。ですから、お子さまには通気性の良い下着や気候に応じて羽織ったりしながら体調管理に気を配っていきたいと思います。ご理解とご協力の程 何卒、よろしくお祈りします。

☆☆今月のテーマ☆☆

- 冬の寒さに負けず、体をしっかり動かして遊ぶ
- 年末、年越しの意味を知り、新年を迎える準備をする

～今月の園内学習～

- ・足し算…9の段
- ・掛け算…9の段
- ・数字カード…1～20の数字
- ・食べ物カード…今月の旬な食べ物
- ・漢字カード…小学校1学年で習う漢字30
- ・歴史カード…「福沢諭吉」ほか
- ・ひらがなカード…「ら行」
- ・国旗カード…ブルガリアほか欧州の国
- ・地理カード…東京都ほか関東地方
- ・声に出して読みたい日本語…論語ほか
- ・英会話…動物、曜日、季節の種類
- ・絵画カード…「考える人」他
- ・魚への漢字…「たら」「にべ」
- ・木への漢字…「もも」「ゆず」

3歳児だより

11月も下旬ともなると冬仕様の気候へと様変わりとなってきました。10月の運動会後には、お芋掘り、福屋地階のお魚屋見学に佐伯警察署による交通安全教室と普段経験できないことに触れる機会がありました。去年の凶作から一転、今年は豊作のお芋掘りで畑からお芋を掘り出すのもうんとこしょ、どっこいしょ～の掛け声もよろしく嬉しい悲鳴を挙げていました。また、「ヤマスイ」というお魚屋の作業場で、店員の方の鮮やかな包丁使いで鱈や鯛のさばきを見せていただきました。帰り際には、ショーケースの魚も見て、魚屋の仕事を少しは理解できたと思います。佐伯警察署の方には、日頃の外遊びの移動時に必要になってくる交通ルールの確認や不審者対策も再認識しました。今年も残すところ後1ヶ月となり、年末のピックイベントを楽しみ、いい形で来年につなげていけたらと思いますのでよろしくお祈りします。

4・5歳児だより

心地よいものから冷気を運ぶ風となり、季節の移り変わりを実感する今日この頃。年中&年長児は室内外で活動的な毎日を過ごしています。近くの公園に行ったら、どんぐりや落ち葉を拾いで深まる秋を実感したり最近、新たに「縄跳び」に挑戦することが目下のところ密かなブームとなってきています。お互いに競いながら「今日は〇〇回跳べたよお～！」と嬉しさと充実感溢れた会話が弾むようになってきているのが何よりと感じています。先月は、お芋掘り、消防署見学、警察署の交通安全教室に親子遠足と行事も盛り沢山で充実した1ヶ月でした。特に、消防署では火事の諸注意を真剣に聞いたり、間近の消防車両に感動したり、カッコイイ消防士の方の仕事を聞きこんだりと有益な見学となりました。親子遠足では紅葉の進む環境の中、親子で愛くるい動物や珍しい動物に触れたり、絶好の行楽日和の中で家族団欒のお弁当も満喫でき、楽しいひとときを過ごせたのではないかと思います。お忙しい中、ご参加いただきまして誠にありがとうございます。これからは感染症が流行りやすい時季ですので予防としての手洗いうがいを励行し、元気に冬を過ごしていきたいと思っておりますのでよろしくお祈りします。

～行事予定～

- ・書道教室…5日・12日・19日・26日
- ・英語教室…10日・17日
- ・避難訓練…20日
- ・身体測定…21日
- ・リミック…3日〔未満児〕・16日〔以上児〕
- ・クリスマス会…24日
- ・体操教室…13日〔未満児〕・25日〔以上児〕
- ・ママプラス…未定
- ・おもちゃつぎ[アイリーフ]…23日〔以上児〕
- ・大掃除…27日〔雑巾を1枚持って来て下さい〕

♪今月の歌♪

- ◇あわてんぼうのサンタクロース
- ◆ゆきのこぼろず

☆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、よろしくお祈りします。

～冬野菜de元気一杯!!～

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じゃこ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こう!!