



12月 令和5年12月1日

# ちびっこの森通信 vol.217

## ☆☆今月のテーマ☆☆

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



- ・足し算…3の段
- ・掛け算…3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…「行基」ほか
- ・ひらがなカード…「か行」
- ・国旗カード…ハイチほか
- ・地理カード…沖縄県ほか九州地方
- ・声に出して読みたい日本語…論語
- ・英会話…動物、曜日、季節の種類
- ・絵画カード…「スター」他



♪今月の歌♪

- ◇おもちゃのチャチャチャ
- ◆あわてんぼうのサンタクロース (～12/25)
- ◇お正月 (12/26～1/6)

### ～行事予定～

- ・音楽教室…11日
- ・クッキング…12日 [年少]
- ・書道教室…14日・21日
- ・お誕生日会…18日
- ・英語教室…13日
- ・避難訓練…21日
- ・身体測定…20日
- ・リミック…19日[年少] 26日[年中・年長]
- ・体操教室…15日[年少] 22日[年中・年長]
- ・クリスマス会…25日
- ・大掃除…29日 [雑巾の準備をお願いします]



## ～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(＝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①こどもにいろんな入り組んだことをやらせる、②NO—GO何かを積極的にしないことを覚させる、③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は言葉をかける、運動させる、音楽を聞かせるなど喜ぶ多彩な刺激を万遍なく与え、同じ刺激を繰り返すことで神経細胞(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。②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。③は、こどもが喜ぶ表情を見せて、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、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「①注意力/判断力/決断力/記憶力があり、②自己実現ができ、③問題解決能力が高く、④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に従って、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。ご参考になれば幸いです。

※…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(久保田鏡著)抜粋～



## さくら組だより



季節外れの暖かさでなかなか季節感を実感しづらい今日この頃。先月初めの植物公園の親子遠足では木々の彩りで晩秋を暫し堪能する機会に恵まれました。さらに、さくら組としてはじめての運動会が先月中旬に予定されていたのでお遊戯にかけっこ練習に励むことになりました。お遊戯では当初、人前で踊ることに抵抗感があったようですが、次第に緊張もほぐれて立ち位置を確認し、演技中のジャンプの場面では自然と「ジャンプ、ジャンプ!」と掛け声が出たりと本番に向けた練習にも熱がこもっていました。それが本番でしっかりと表現できていたのは流石でしたね。また、かけっこ練習ではホイッスルの合図前に走ってでも1番を取りたい、という意気込みからフライング気味でしたが、本番でも「1番になりたい!」の一心から練習のような感じでしたが、みんなが一所懸命に取り組む姿は心打たれる感じでした。これからもこのひたむきで前向きなところをさらに生かしていけるように見守っていきたいと思います。



## ひまわり組だより



夏の残暑が冬の装いへすんなりと切り替わってくれず、秋らしい秋が実感できない中でしたが、親子遠足で植物公園で和気藹々と過ごせたのはいい思い出となったのではないのでしょうか。先月はその他にも運動会が予定されていたのでこどもたちは保護者にいいところを見せようと本番に向け、練習を頑張っていました。お遊戯は小道具のキラキラのポンポンを持って演技するのが励みとなっているようで演技の途中の隊列移動や最後の決めポーズの場面も本番を意識して頑張っていました。みんなはその甲斐あって、本番でも練習の成果を余すところなく発揮し、演技の中で「1,2,3…」とカウントしながら演技をまとめることができ、明るく元気な姿を披露できていました。また、サーキット競技では体操教室で練習している鉄棒や自ら選んだ体操ポーズをきちんと決めることが出来ていたのは良かったですね。今年も残すところ、いよいよ12月のみとなってしまいますが、クリスマス会で大いに盛り上がって一年を締めくくればと思っています。



## ゆり組だより



今年は招かざる客のように残暑が時折顔を出し、秋らしい秋が感じにくかったのですが、先月は親子遠足に運動会とビッグイベントが重なり、みんなにとって思い出深い月となったのではないのでしょうか?こどもたちからも口々に「園最後の行事…」といった感傷めいた台詞が度々、飛び出すようになっており、一つひとつを胸に焼き付けるようにエンジョイしているように感じます。植物公園の遠足ではザイルクライミングの天辺近くまで登って自慢する姿や家族団欒のお弁当は格別のようなものでした。さらに、運動会では今までの集大成という形で凛々しく決めた入場行進にはじまり、かけっこでは練習でどうしたら早く走れるかをこどもたちなりに研究し、試した形を本番でお見せできていたように思います。お遊戯は「かっこよく」をテーマに日々練習を重ねていき、当日はキラキラのアームリストがワンポイントでみんながチームワークよく、見事な演技を披露していたので最後のいい思い出づくりができたのではないかと思います。みんなにとってこれからはますます「園最後の瞬間」が現実味を増していくと思いますが、一つひとつを大事に丁寧に過ごしていければと思います。



## ～根菜類を上手にを使って体調管理をしよう～



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菜類を紹介します。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くようにしましょう。