

令和6年4月1日

# 4月 ちびっこの森通信 vol.83

☆☆今月のテーマ☆☆



- ・新しい環境に慣れ、安心して過ごす
- ・保育者に見守られながら、好きな遊びを楽しむ



## ひよこぐみ(0歳児)



色鮮やかな花々が春の到来を告げる季節となりました。先月のひな祭り会でその由来を再確認し、みんなで”うれしいひなまつり”を合唱して大変楽しく過ごすことができました。また、天候に恵まれたお別れ遠足では近隣のお山の公園で見つけた桃の花に感動したり、新鮮な青空もおかずとなってお弁当はさらに一味も二味も美味しさが加わり、満腹感たっぷりとなりました。一年の締め括りの発表会では普段とは一変した雰囲気や圧倒される場面もありましたが、出欠点呼で「は〜い」と返事をしたり、かわいいお遊戯も披露できて何よりでした。今年度はこの土台をさらに進化させていけるように見守りをしていきたいと思ひます。



## うさぎぐみ(1歳児)



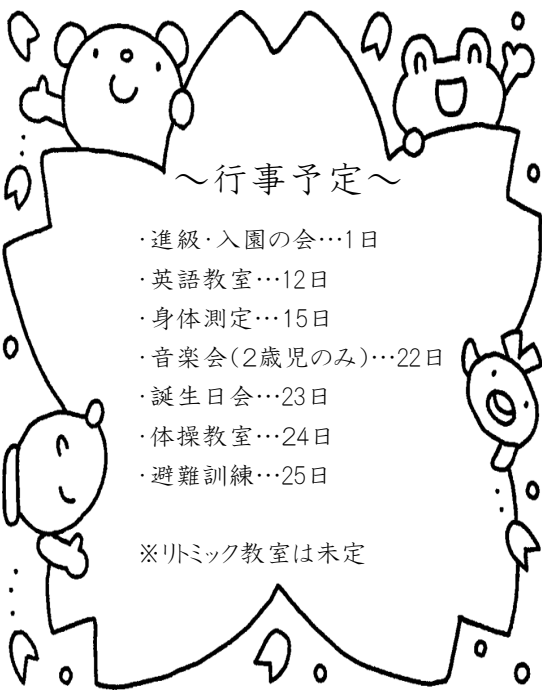
これから諺「暑さ寒さも彼岸まで」の通り、段々昼の時間が増えて春本番も間近となりました。先月の発表会では、毎朝歌っていた童謡「かわいいかくれんぼ」を題材にみんながひよこ、すずめにこいぬに扮するお遊戯に挑戦しました。多くの保護者を前にしても、練習中のみんなの仕草などを取り入れたのでありのままの姿を披露できていたのは良かったと思ひます。お別れ遠足ではしっかりと足取りで小高い丘もなんのそのといった感じで目的地の公園へ到着でき、自然たっぷりの園内を所狭しと楽しみ、お弁当タイムで元気チャージできたのはいい思い出づくりになったと思ひます。今年度は園の最年長児としてさらなる成長がしていけるように見守りをしていきます。



## ぱんだぐみ(2歳児)



日々、一段と明るく暖かい日差しが降り注ぎ、身も心も自然と高揚感に包まれ、春を実感する今日この頃。先月の発表会では、みんなは園最後の集大成を披露すべく、気持ちを一つに練習を積み重ね、朝の会からはじまり、外部講師のリトミックの様子には「春の風景」をリトミックスカーフなどで表現し、小劇「どうぞのいす」ではそれぞれが配役の動物に成りきっているのが印象的でした。巣立ちの会における保育証書授与もしっかりと受け取る姿が見られて改めて、成長を感じることができ、誇らしく思ひました。それぞれがこれから進む道も違ったりしますが、今日まで培った土台をしっかりとしたものへとって欲しいと願って止みません。みんな、頑張っね!



### ～行事予定～

- ・進級・入園の会…1日
- ・英語教室…12日
- ・身体測定…15日
- ・音楽会(2歳児のみ)…22日
- ・誕生日会…23日
- ・体操教室…24日
- ・避難訓練…25日

※リトミック教室は未定



### ☆今月の唄☆

- ★ちゅうりっぷ
- ★せんせいとおともだち



### ～クラス担当のご案内～

- ★0歳児…立川、兒玉
  - ☆1歳児…藤井、岡野、外山
  - ★2歳児…秋山、佐々木、角
  - ☆フリー…山根、服部、中里
- 今年度もよろしくお願ひします。

### 給食だより



新年度がスタートし、お家と違う保育園生活がはじまるお友だちもいますので一日を活動的にいきいきと過ごすために必要な朝食について触れさせていただきます。私たちの身体には25時間の周期で生体リズムを刻む「体内時計」が組み込まれていて、体温や睡眠、血圧やホルモン分泌などをコントロールする大切な機能です。この機能は光と関係があり、朝日を浴びて活動的に、夜になると休息するような働きかけをしてくれます。しかし、その「体内時計」と実際の「生活リズム」にズレがあると、身体と心のバランスが保てなくなり、活動もおぼつかなくなり、感情が不安定に陥ることにもなりかねません。

体内時計と生活リズムのズレをリセットし、一日の生活リズムを整えてくれるのが朝食と言えます。例えば、(1)体温上昇による活動的になる、(2)ご飯などの炭水化物が脳のエネルギー源となって働きが活発になること、(3)活動の源のエネルギーとなること、そして(4)便通もよくなること、と4大効果が期待でき、一日の生活リズムが整うこととなります。一方、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めるといふ調査研究成果もあることから就学期に向けた活動的な生活リズムを刻んでいけるようにしましょう。

