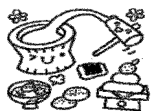


令和3年12月1日

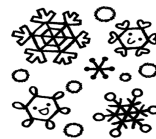
# 12月 ちびっこの森通信

vol.55



## ☆☆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)だより



最近、伝い歩きから歩行へと成長が進み、小春日和の天候の下で靴を履いて遊ぶことが随分と増えてきました。いよいよ運動会間近なのを受け、頑張っています。その練習の合間に、お散歩やテラスでの外気浴にプレイルームで元気に駆けまわっています。月齢が一番下の子もつかまり立ちが日課となりつつあり、今までと違う景色を首をグルッと回して観察する日々となっています。また、絵本がお気に入りのようで読み聞かせが終わった後も絵本を指差し、別の絵本のおねだりをするので発語や想像力の為にも絵本の回数を増やしていければと思います。一方、言葉の識別も進みつつあるようで「ちょうだい」や「ねんね」等、簡単な語彙を理解し、行動ができるようになってきたのも見逃せません。只今、成長真っ只中のひよこ組のみんなが運動会の檜舞台上でそんな成長ぶりが披露できるといいな〜と思っています。



## うさぎぐみ(1歳児)だより



園周辺や近隣公園の木々の紅葉や落ち葉の絨毯を目にするとしっかりと進む暮秋を感じる今日この頃。こどもたちは散歩で出向く先で色鮮やかに染まった葉を不思議そうに眺めたり、拾ったりして、こどもたちなりに季節の移り変わりを肌で感じ取っています。一方、朝夕の室内での自由遊びでは、友だち同士で手をつないで歩き回ったり、誰かが覚えたての唄を口ずさむと一緒に歌ったりと随分、仲睦まじい光景が広がっています。また、真似っこの時期ですので保育スタッフの行動をつぶさに観察し、リアルに再現しようとする様子も微笑ましい限りです。とはいえ、月齢的に自我が確立しきっていないこともあっておもちゃ遊びでは取り合いなども見られますが、そこはよく見守っていくようにしたいと思います。こどもたちが楽しみにしている運動会はもうすぐですね。いつもの楽しく笑顔いっぱいな子どもたちの姿をご覧いただけたらと思います。



## ぱんだぐみ(2歳児)だより

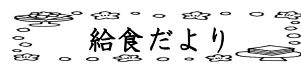


散歩で木々の色合いの変化に辺り一面の落葉を踏んで遊ぶ光景が広がっています。特に、銀杏や紅葉などの秋の象徴を見つけると指差しで教えてくれるのも2歳児ならではの様子でしょうか？時々、長い道のりを歩く際に疲れを見せる子に「もう少しだよ」や「一緒に歩こう」などと元気づけの声かけができていたのも頼もしい限りです。ハロウィン会でお世話になった先へのお礼では元気な声でお礼を言え、先方より「挨拶が上手だね」と褒めてもらうこともありました。そんな成長著しいぱんだ組のみんなも運動会に向け、名前の点呼では「はい」と元気よく返事をし、「よーいドン！」のスターティングポーズもきっちりと決めて頑張っています。他にも、リトミックなどのリズム遊びが好きなこともあり、お遊戯でもなかなかリズム感いいところが見せ場となっていますのでお楽しみになさって下さい。



**♪ 今月の唄 ~ ♪**

- ★あわてんぼうのサンタクロース★
- ★おもちゃのチャチャチャ
- ★きらきらぼし
- ★お正月(12/27~)



## 給食だより

いよいよ冬本番です。寒さが一段と厳しくなってくるので、体調不良から風邪などの感染症が流行る時期となってきます。感染予防は手洗いやうがい基本ですが、生命力にあふれる旬の食材パワーを摂り入れ、身体内部の自然治癒力を高めることも必要です。冬野菜は寒さの中でじっくり育つため、甘味が増し栄養価が凝縮されているのが特徴です。種類として人参、蕪や大根、長芋などの根菜類、ほうれん草や小松菜などの青菜類に白菜、ブロッコリーやねぎがあります。青菜野菜にはビタミンA(カロテン)が多く含まれ、喉や鼻の粘膜を強く免疫力を高めます。カロテンは油に溶ける性質があるため、炒め物やシチュー、ドレッシングを使ったサラダなどにすると体内に吸収されやすくなります。大根や白菜、キャベツ、白ネギなどの色の薄い野菜にはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防や疲労回復に効果的です。ビタミンCは水に溶けやすいため、鍋やスープなど煮汁と一緒に食べることができる料理がおすすめです。また、じゃがいもや里芋などのいも類には、働く力に必要なでんぷんのほか、食物繊維が多く、通常加熱で失われやすいビタミンCが損なわれないもの冬料理に適していると言えます。また、冬野菜は総じて生より加熱して食することが多いので摂取量が増し、植物繊維も多く取ることとなり、腸内環境を整え、免疫力が高まることから腸内感染症も予防するのに役立ちます。これから本格化する冬の季節は「食う・寝る(休む)・遊ぶ」のバランスを取ることに加え、感染症予防に役立つ冬野菜のこれらの栄養素を摂り入れ、免疫力(抵抗力)を上げて元気に寒い冬を楽しく過ごしていけるようにしましょう!

## ～行事予定～

- ・体操教室 … 1日(0・1歳児)
- 15日(2歳児)
- ・運動会 … 4日
- ・リトミック教室 … 7日
- ・英語教室 … 8日
- ・身体測定 … 16日
- ・避難訓練 … 22日
- ・誕生日会 … 23日
- ・クリスマス会 … 24日
- ・休園日 … 12月30日～1月4日
- ※…体操教室の日は、体操服の着用をお願いします。

## ～保育のワンポイント(4)～

デジタル技術が発達しており、インターネットやオンラインの世界の真只中に身を置く、所謂「Z世代」の今の園児たちがその流れに抗うのは自然とは言えません。しかし、そこから導き出される人間性は、人間関係が表面的で共感性や受容性に欠け、直接的な接触や傷つきを回避し、現実体験より情報に価値を置き、言語より感覚を志向する若者の姿になってくるとの統計結果が出ているようです。今後の日常生活の中におけるリアルとバーチャルのバランスを取っていく必要性があると言えるのではないのでしょうか？このことは「脳内汚染」岡田尊司著に詳細なデータの下に著されているので今後の子育ての参考になれば幸いです。