



7ルールだよ!

吹く風の冷たさに本格的な冬の到来を感じる季節になりました。木枯らしですっかり木々の葉が落ち、子どもたちの間で、落葉を拾うのがブームのようです。寒さがしみますが、見上げると心地の良い空が広がっています。子ども達それぞれが、自分のペースで大きくたくましく成長したと感じています。保護者の皆様には日々のご協力、ご理解頂きありがとうございました。

☆12月の予定☆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5 休園日	6	7
8 休園日	9	10	11	12	13 火災訓練	14 休園日
15 休園日	16	17	18 休園日	19	20 お誕生日会	21
22 休園日	23	24	25 保育参観	26 休園日	27	28 休園日
29 休園日	30	31 休園日				

今月の絵本

- ★「あったまろう」
作：もろはら じろう (鈴木出版)
- ★「クリスマスのかくれんぼ」
作：いしかわ こうじ (ポプラ社)

今月の歌

- ♪お正月
- ♪サンタがまちにやってくる

お知らせ

第2回保育参観について

12月25日に、保育参観を予定しています。詳細については、別紙を参照ください。尚、感染症が流行した場合は延期する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

食育

冬野菜が美味しい季節です

冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので、甘みがあり、体を芯から温める作用があると言われています。

からだを温めてくれる

食べ物って??



体があたたまると血液の循環が良くなり、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。消化吸収にエネルギーを消費するため、よく噛んでゆっくり食べることで代謝が上がり、体温も上がります。

<温かい料理> 鍋・うどん・雑炊・シチュー等
体をあたためるには温かい料理にしましょう

<たんぱく質> 魚肉類・豆類・乳卵製品
たんぱく質は、熱を生み出す筋肉のもととなります

<根菜類> 大根・かぼちゃ・人参
水分が少なく、体を温める働きのあるビタミンE・Cやミネラルを含み、温かい料理として食べることが多いため体をあたためてくれます

<発酵食品> みそ・納豆・ヨーグルト等
発酵食品に含まれる「酵素」は体の代謝を促進して体温を上げてくれます

今月の保育目標

- 保育者に見守られながら、身の回りの事を自分でやってみようとする。
- 冬の自然を五感で関わり、興味をもつ。
- 手洗い・うがいの大切さを知る。

旬の食材⇒だいこん



大根の旬は、甘みがあってみずみずしくやわらかいのが特徴です。ビタミン・ミネラル・食物繊維や整腸効果のある酵素(ジアスターゼ)を多く含んでいます。また、捨ててしまいがちな「大根の葉」には根より多くビタミンCが含まれている等、葉も栄養豊富です。葉つき大根を手に入れた際にはぜひ、「葉」もご活用してみてください。

大みそかに年越しそば



年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいという思いから、ともいわれています。

保健

真夜中に！年始年末に！

突然の体調不良・・・そんなときは？

- #8000 (こども医療電話相談) : 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。
- #7119 (救急安心センター) : 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からのアドバイスを受けられます。



消防車とハイチーズ



今年新しくした、消防車に乗せてもらいました。近くで見るととても大きく、あまりの大きさに、驚いてしまう子もいましたが、とってもかっこよかったです。帰る時には光らせてサイレンを鳴らしてくれ、子ども達は目をキラキラさせて見入っていました。



お誕生日会



11月生まれのお誕生日会は児童公園で行いました。公園でのパーティーに嬉しそうなお子様達。沢山の発見と宝物を入れておけるように、カメラと入れ物バックをぶらさげて、散歩をしました。カメラでのぞくといつもは気付かない、鳥の足跡や動物の足跡を見つけ、足跡がどこまであるかについてく子もいました。バックを満タンにして、満足そうなお子様達でした♡



HAPPY BIRTHDAY



2歳のお誕生日おめでとうございます

いつもにこにこ可愛い笑顔の男の子。お友達におもちゃを貸してあげたり、お散歩に行く時は、手をつないでリードしてくれる優しいお兄さん。音楽が好きでよく歌を口ずさんでいます。甘えん坊で嬉しそうにぎゅー♡をしてきてくれます。これからも沢山遊んで遅く成長してくださいね。