



## ～今月の予定～

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 3日(火) 豆まき会 (AM10:00～)    | 16日(月) 卒園記念撮影 (PM2:00～)  |
| 5日(木) 昔遊び④ (AM10:30～)    | 18日(水) 陶芸教室 (AM10:00～)   |
| 12日(木) 交通安全教室 (AM10:00～) | 20日(金) 英語で遊ぼう (AM10:00～) |
| 14日(土) 保育士研修会(午前保育)      | 24日(火) お誕生会 (各クラス)       |
|                          | 25日(水) 避難訓練 (時間不定)       |



ひなさん (4さい) れあさん (4さい)

## ～給食室から～



## 【風邪をひいてしまったら】

熱を出すのは、免疫機能を活性化させるため、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ、体温を上げるにはその分工エネルギーを必要とします。悪化させず、早めに治すには、エネルギー源となる、ごはんや麺などの糖質と、その代謝に必要なビタミン類やタンパク質など少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。また、風邪の時は、水分を積極的に摂り、体の消化吸収力が低下するため、おかゆやうどんなどが、おすすめです。

## 【風邪の時におすすめ食材】

- ・ほうれん草～ビタミンCやB、カロテンなどが豊富です。
- ・鶏ささみ～低糖質で、胃腸に優しく消化吸収が低下している時におすすめです。
- ・生姜～ショーガオールという成分が体を温めるとされ、血行促進に良いとされています。

## 募集記事 ～黄組 朱莉さんのお母さんです～



1才で入園し、気が付けば4才になりました。園での生活も丸3年となり、今では保育園に行くのを毎日楽しみにしています。お休みの日に「どこに行きたい？」と聞くと、「保育園!!」と答えるほどで、思わず笑ってしまうことがあります。

今のクラスになってからは、心も体も大きく成長し、お友達との関わりも深まっていると感じています。自己主張も強くなっているので心配していましたが、「お友達は誰が好き？」と聞くと、クラス全員のお友達の名前を挙げる姿に、お友達と良い関係を築いていることが伝わってきて安心しています。

また、年上の子や年下の子と関わる機会が多い、この園ならではの環境の中で、思いやりや優しさを自然に身につけていることを嬉しく思っています。

先生方が温かく見守ってくださっているおかげで園が安心できる大切な場所になっていると感じています。これからも成長を見守っていきたいです。今後ともよろしくお願いします。

## ～各クラスの様子～



## ～子育てのポイント～

杉の子保育園の子ども達は、1月・2月に地域の方と触れ合いながら、昔遊びを体験しています。保育園では、けん玉・コマ回し・お手玉・あやとり・おはじき・天狗の下駄などで遊んでいます。昔遊びの中には他にも、鬼ごっこ・かくれんぼ・縄跳び・けんけんぱなど体を使った遊びもあります。

昔遊びは、運動能力・手先の器用さ・集中力・語彙力などを自然に育むため、現代の子育てにも非常に効果的であり、親子や世代間のコミュニケーションを深めることに最適な遊びです。親も一緒に楽しむことで子どもの自発的な意欲や達成感を引き出し、豊かなコミュニケーションも生まれます。

・大人が楽しむ姿勢を見せる⇒子どもは親の楽しそうな姿を見て真似をします。夢中になって一緒に遊ぶ姿を見せましょう。

・教え合う機会を作る⇒「これはね、こうやるんだよ」と教えたり、逆に子どもに教えてもらったりする中で信頼関係が深まります。

・年齢や状況に合わせてアレンジする⇒難しい遊びは簡単なルールから始め、人数や場所に合わせて道具を工夫しましょう。



★ぜひ、ご家庭でもお子様と昔遊びを楽しんでみて下さい！

