

<今月の行事予定>

12月うまれのおともだち

- 14日(土) お遊戯発表会
- 20日(金) 英語であそぼう
- 23日(月) 避難訓練
- 24日(火) お誕生会
- 26日(木) もちつき会

- 3日 ゆづるくん(3さい)
- 9日 すばるくん(4さい)
- 15日 いおりくん(4さい)
- 19日 りいあちゃん(5さい)
- 23日 ゆずきくん(2さい)
- 29日 あかりちゃん(3さい)
- 30日 のあちゃん(6さい)

<給食室から>



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。年末は忙しさの為に、あれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもたちと一緒に大掃除したり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

【からだを温めて風邪予防】

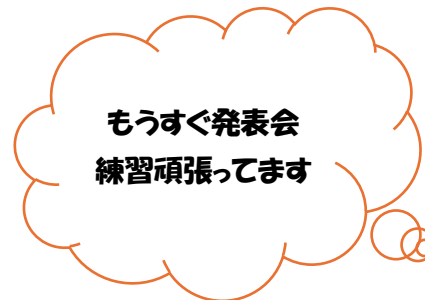
風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、ビタミン・ミネラルを十分摂ったバランスの良い食事からだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。

『からだを温める食材』

- 《野菜》
生姜・にんにく・ごぼう・かぼちゃ・にんじん・大根・れんこんなど
- 《果物》
りんご・ぶどうなど
- 《発酵食品》
納豆・みそ・チーズ・ヨーグルトなど



普段から馴染みのある食品ばかりだと思います。朝ごはんは、体の目覚まし時計です。これらの食材を取り入れて、具だくさんのおみそ汁を作り体を暖めて、元気な一日をスタートさせましょう。



募集記事

☆えみるちゃん・めいちゃんのお母さんです☆

今年5月から入園しました。他県からの転入と言う形ではありますが0才児より園生活が始まったので先生方は母親代わりと思い信用しています。転入後1度のみ、しぶりが有りましたが以降は、毎日毎日、園での関わりを何度も何度も聞かせてくれています。年長の姉もいる為か成長も早いな…と。微笑ましい場面と真逆な部分も…プロの先生方はすごいなど。そんな個々に寄り添ってくださることに感謝しつつ、また明日からも宜しくお願いします。と日々思っています。



保育のポイント



子どもが気づいたら寝転がっている、落ち着きがない、姿勢が崩れやすい…など子どもの姿勢が気になったことはありませんか？
「姿勢=体幹」という言葉をよく耳にするとおもいます。実は子どもの姿勢・集中力・健康な身体作りと体幹は繋がっているってご存じでしたか？体幹が鍛えられると「ケガをしにくくなる」「意欲の向上」「自己抑制ができる」などのメリットがあります。

保育の活動の中でも取り入れている、片足飛びやだるまさんがころんだ、ボールやフラフープを使った遊びなど…親世代にとってはごくごく身近な存在だった遊びが実は体幹を鍛える効果がある遊びなんです。お家でもすぐにできる遊びばかりなのでぜひやってみてくださいね！