



園だより 1月号

保育理念
育つ力を育てる

身体で自然を感じて表現
できる保育
地域と共に育ち合う保育
一人ひとりを大切にしたい保育

2016年1月5日発行

発行者：〇〇〇〇

1月の行事予定

- 6日 鏡開き どんどやき
- 11日 新年会相撲大会春場所
- 18日 誕生会
- 20日 避難訓練
- 22日 みんなでここに発表会

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。お正月は元気に過ごせましたか？おもちに、おせちにたくさん食べましたか？今年もたくさん食べて元気に健康に過ごしていきたいですね♪雪も降り積もり、寒さが一段と増していく1月！雪あそびが本格的になっていきます。寒さに負けず、楽しく過ごしていきたいものですね！！



先月の様子

サンタクロースに会い、もちつきをして、新年の準備をした12月の様子をお届けします♪

保育目標

- 冬の室温や湿度、換気などに留意し、感染予防に配慮した環境を整える。
- 様々な絵本やお話に触れ表現することを楽しむ。
- 冬の自然に興味や関心をもってあそぶ。



12月14日、病院の方も一緒にもちつき会を行いました。釜で蒸かしたもち米の味見をしました。たくさん噛んで、おもちにしている姿もありましたよ♪さて、楽しみにしていたもちつき!!病院の方のお手本をよく見ていた子どもたち。「よいしょ、よいしょ」と大きな掛け声でできました。「来年もよい一年になりますように」と願いを込めて、鏡餅作りを行い、飾りました。おやつは、あんこが人気で、おかわりの声がたくさん飛び交っていましたよ♪口の周りを真っ黒にして、よ〜〜く噛んで食べました。自分で作ったおもちが格別でした!!

お知らせ

- 避難靴を持ち帰ります。サイズの確認をお願いします。

おいしいおもちになあれ〜♪

21日、クリスマス会を行いました。ゼリーパフェ作りをし、お祝いをしました。ジングルベルのリズムを楽しんでいると、おや?!窓の外に…「サンタさんだー!!!」と大喜び。サンタさんからプレゼントをもらったり、サンタさんと握手をしたりしました。「サンタさんの手って温かいね」と大人気♪プレゼントを大切にいつまでも握り締めていました。ごっこあそびが盛り上がっています。実際にお店に出かけ、買い物したことをあそびに取り入れて、楽しんでいます。今月の発表会では、そんな姿が見ただけだと思います。お楽しみに♪



サンタさん、プレゼントありがとう♪

今月の誕生児



来年もよい一年になりますように！

「ねじねじ」長くなったよ〜

自分で作るとおいしいね♪



今月の行事予定

楽しいことが盛りだくさんの1月です。風邪などに負けず、元気に過ごしましょう!!



どんどやき

今年も良い一年になりますように♪



昨年の様子 保育園にて撮影



相撲大会春場所

「はっけよ〜いのこった」健康に一年を過ごせますように!



昨年の様子 保育園にて撮影



みんなでにこにこ発表会

日頃の保育で楽しんでいる様子をお伝えします♪



昨年の様子 保育園にて撮影



すくすく子育て

毎日変化していく子どもたちの成長をご家庭と共に考えていきましょう。

すくすく子育て

第18回 朝ごはんの大切さ

朝ごはんは毎日食べていますか?元気な一日の始まりは朝ごはんから始まります。なぜ、朝ごはんを食べるのでしょうか。睡眠中は、体温が下がり、体も脳も活動が低下しています。起きてすぐにポーっとしてしまう原因です。体温を上げて体と脳を目覚めさせる必要があります。そこで、体温を上げるために必要なのが朝食です。

朝食を抜くと、体温が上がらず、血糖値があがらないため、目覚めの悪い状態のまま一日が始まることで、集中力が低下し、勉強や仕事の能率があがらないとされています。朝食には、おなかを満たすだけでなく、眠っていた体と頭を目覚めさせ、一日の生活リズムを規則正しく

する役割があります。朝食は、午前7時半頃に食べ始めることが望ましいと言われていいます。食事からリズムを正しくし、代謝、活動、インスリンの分泌、血糖値などのリズムを乱さないことが大切です。人間の脳に必要な「ブドウ糖」はしっかり補うことが必要となります。ブドウ糖は、植物の「でんぷん」から得られるため、米飯の方が優れています。



お話の世界

絵本は子どもの生きる基盤を作る重要な材料です。

おふろだいすき

作：松岡 享子
絵：林 明子



男の子のまこちゃんがひとりでおふろに入ります。おふろに入るときは、いつもあひるのおもちゃ、ブッカを連れて行きます。まこちゃんもブッカもおふろがだいすきなんです。「ああい気持ちいいきもち」たくさんの動物たちの登場する絵本です。



納豆、味噌汁などの副食と合わせて取ることで、栄養にも配慮した食事になります。毎日の朝食に取り入れてみてはいかがでしょうか。元気よく登園して丈夫な体を作りましょう。

参考文献：乳幼児の一日の生活のしかた 生活リズムの確立 河添邦俊・河添幸江

Text © Ryoko Matsuoka
Illustrations © Ajiko Hayashi