

いづみっこだより

平成27年12月



そう組さん





12月の園だより



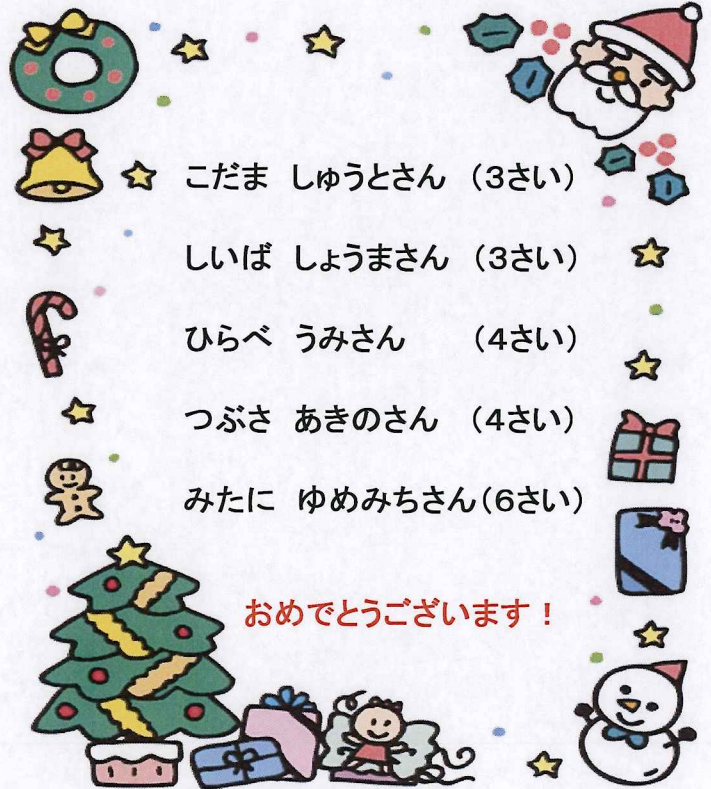
今年のカレンダーも残り一枚となりました。慌ただしい年末ですが、子ども達にとってはクリスマスやもちつきなど、楽しい行事がいっぱいです。

今月も一人ひとりの体調管理に気をつけながら、みんなが元気に過ごせるよう配慮していきたいと思っておりますので、ご家庭でも早目の対応をお願い致します。

〈 12月の行事 〉

1	火	安全点検 エコ活動
2	水	
3	木	スポーツ教室
4	金	避難訓練(火災) 通報訓練
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	交通指導 シルエット劇場観劇(ぞう組)
10	木	
11	金	もちつき(年長児祖父母交流)
12	土	
13	日	
14	月	身体計測(未満児)
15	火	身体計測(以上児)
16	水	英語あそび 不審者侵入訓練
17	木	スポーツ教室
18	金	クリスマス誕生会
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	天皇誕生日
24	木	音楽あそび
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	保育納め
29	火	
30	水	
31	木	

おたんじょうびおめでとう!



感染症予防の為に、手洗いうがいをしっかり行いましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』を実践して体調を整え健康に過ごしましょう。

先月28日に行われた生活発表会ではあたたかい拍手を受けて、どの子ども達もキラキラと輝いていました。

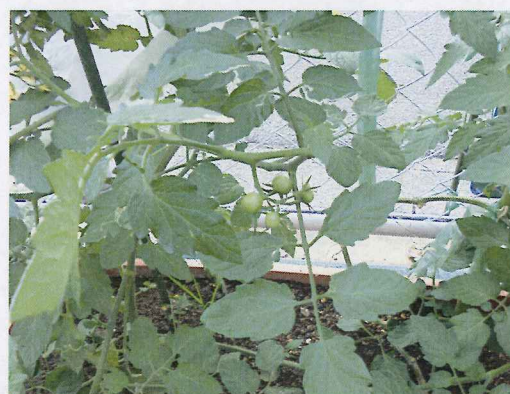
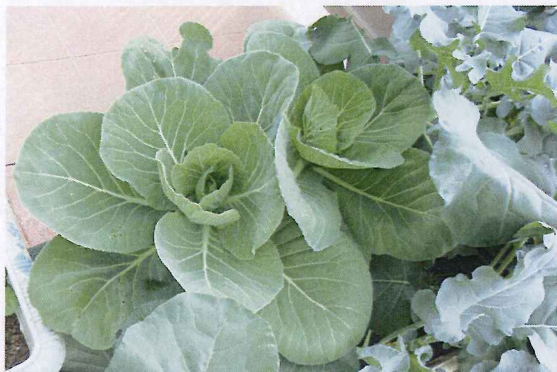
この経験が自信となり、また、ひとまわり成長したことと思います。

たくさんのご声援、ご協力ありがとうございました。

☆ 保育始めは1月4日(月)になります☆



10月に植えたトマトやブロッコリーの苗が育ってきています。トマトは赤く色づくたびに発見した子ども達が嬉しそうに報告してきます。収穫できる量は少しずつですが、調理室で切ってサラダにかわいく盛り付けていただき子ども達は嬉しそうです。



まだまだトマト
なってるよ!

♪ぞう組さん♪



☆ペットボトルのキャップを使って☆
生活発表会ではぞう組さんがペットボ
トルの蓋を使って“どろきょうりゅう”を作りました。みんなで力をあわせて素敵な作品が出来ましたね…蓋集めにご協力してくださったみなさま、ありがとうございました。





そうぐみだより

保育目標

- ・寒さや活動に応じて安全な環境をつくり、一人ひとりが健康で快適に過ごせるようにする。
- ・身近な自然の変化や、この時期ならではの行事を通して冬の自然や生活に興味・関心をもつ。



職場訪問



先月、職場訪問に行ってきました。

日頃お世話になっている、児童文化センターや、文化会館、交番、坂本医院さんにお花を届けにいきました。子ども達は、「あ〜ここきたことある♪」「いつもありがとうございます」「お仕事頑張ってください」など感謝の気持ちを込めてお花をプレゼントしていました。

発表会に向けて...

・色別に一つ一つ張り合わせていく

・集めたフタの選別

・フタを洗う

・洗ったフタを乾かす



先月の生活発表会で披露した「どろきょうりゅう」。

実は子ども達が、事前にコツコツ取り組んできたことでした。

活動を通して、自分ひとりが頑張るのではなく、友だちと一緒に励まし合いながら、一つの作品を完成させようと頑張った姿の結果だったと思います。

これを機会にまた、一人ひとりの自信や達成感につながったのではないかと思います。



おねがい



・寒くなってきましたので、園児服の着用をお願いします。また、名前が消えてしまった靴下や、衣服が見られます。子ども達で名前を確認しようとしても、名前が確認できず、困っていることがありますので、確認をお願いします。

・感染症が流行する時期です。体調がすぐれない時は、必ず登園時に担任、もしくは他の職員にお知らせ下さい。



くまぐみだより

保育目標

- 寒さや活動に応じて、一人ひとりの体調に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
- 身近な自然や生活の変化に気づき、冬の訪れに興味、関心を持つ。



先月は11月というのに、暖かくとても過ごしやすかったですね。

子どもたちは裸足になることを喜び、園庭で思いっきり走ったり、お友だちと協力しながら砂山を作ったり楽しんでいました☆ そんな中、『トマトが赤くなってるよ』『葉っぱが大きくなってる』などと、野菜の成長を楽しみにしている姿も多くみられました。



スポーツ教室

ボールあそびをしています。受け取ったり、投げたり、思うようにボールが動かずに苦戦する姿もありますが、出来た時の表情はととても驚きの様子で、嬉しそうにやって見せてくれます。中当てではボールが当たらないように懸命に逃げまわり、楽しんでいました。

これからも、ボールあそびに興味を持てるよう、保育者も一緒に遊びながら、楽しさを共感していきたいと思います。



おしらせ

- 16日(水) 英語あそび
- 17日(木) スポーツ教室
- * 体操服を着用して登園して下さい。
- * 9:30からですので9:00までに登園をお願いします。
- 11日(金) おもちつき
- エプロン・三角巾の準備をお願いします。
- (爪も切ってきてくださいね)





うさぎぐみだより



今年も残り一ヶ月となりました。うさぎぐみの子ども達は、発表会の遊戯を口ずさんでいたり、踊ったりして楽しんでいます。これから年末にかけてもちつきやクリスマスなど楽しい行事がありますので、体調には気を付けて過ごしていきましょう。

保育目標

☆気温の変化に留意し、一人ひとりの健康状態を把握して、冬を快適に過ごせるようにする。

☆保育者や友だちと関わりながら、ごっこ遊びや言葉のやりとりを楽しむ。



♪ 発表会の練習がんばりました ♪



職場訪問で本部にお花を届けました。



赤や黄色の落ち葉を拾って秋のお散歩を楽しみました。



❄️ 🎅 ❄️ 🎅 ❄️ **ひよこぐみだより** ❄️ 🎅 ❄️ 🎅 ❄️

◎保育目標◎

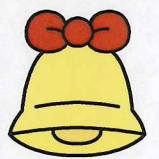
- ・一人ひとりの子どもたちの健康状態に留意し、寒い時期を健康に過ごす。
- ・からだを動かす遊びや、歌あそび、模倣遊びなど興味のあるあそびを楽しむ。



～排泄～
 毎日、朝のおやつ後や帰りのお集まり後におまるに座り排泄しています。少しずつタイミングが合うようになり、おまるでの排泄ができるようになってきました。1歳児の子どもたちは、トイレに行って、おむつやズボンの着脱にも挑戦しています。



～散歩～
 初めて誘導ロープを握り散歩に出かけました。上手に握り、足取りもしっかりしてきて、長い距離も最後まで歩けるようになりました。



◆カゼがはやる前に、予防◆

ビタミンA

鼻や喉や胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると鼻や喉の粘膜が乾燥し、カゼのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC

粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

☆おねがい☆

- ◎子どもの爪は伸びが早いです。けが防止の為に、細めなお手入れをお願いします。
- ◎持ち物すべてに、名前の記入をお願いします（下着・靴下・ジャンパー等）
- ◎体調に少しでも変化がみられたときは、登園時お知らせください。早めの受診もお願いします。



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行する時期です。子どもたちにとっては、クリスマスなど、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日、冬至です！！

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

インフルエンザについて

インフルエンザの特徴的な症状は、ぞくぞくとした感じに続いて 38℃～40℃の高熱となり、咳、鼻水、くしゃみなどもありますが、あちこち痛く、だるくなります。この症状は 4、5 日ほど続きます。潜伏期間は 1～3 日で熱のでる少し前から他の人にうつす可能性があります。熱の最も高い時期が外に出すウイルスの量が最も多くなりますが、熱が下がっても 1、2 日は少量のウイルスを出す可能性があります。また、幼児はまれに急性脳症を起こすことがあり、熱が出てから 24 時間～48 時間以内に症状が現れます。意識がはっきりしない、言葉がうまく通じない、けいれんなどは危険信号です。その他に、突然の異常行動、脱水症、筋炎などが合併症として知られています。

予防としては、手洗い、うがい、マスクです。呼吸器系の粘膜が乾燥し、ザラザラした状態になると細かいほこりやウイルスなどの病原体を外に押し出す力が弱まり、病原体が侵入しやすい状態になります。そのために、部屋を加湿するなどのよいコンディションづくりも大切です。



食べごよみ

冬至のかぼちゃ

毎年12月22日頃、1年でもっとも夜が長くなる日があり、これを冬至といいます。冬は日照時間も短く、食材が手に入りにくかったため、昔の人は、生活や健康に不安を感じていました。そこで、無病息災を祈り、この日に食べていたのがかぼちゃです。糖質を含み、ビタミンA、C、Eが豊富なことから、体が温まり、感染症などへの抵抗力も高まります。かぼちゃは、保存中の栄養損失が少ない、貴重な栄養源だったのです。おいしくいただいて、冬のかぜを予防しましょう。



・誕生会メニューのなかから～レシピ紹介！ コーンライスの作り方！
 材料 ◎ ホールコーン缶・コンソメ・パセリ塩少々
 洗ったお米の中に、ホールコーン、コンソメ、塩少々を入れて炊くだけです。出来上がったら、小さく刻んだパセリを混ぜ合わせて、出来上がりです。

子ども達にも大変好評でした。



11月の
メニューです。





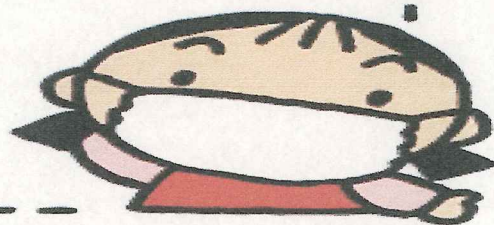
12月食育だより

冬こそ正しい食生活を！

早ね！早起き！朝ごはん！

一年のうちで最も寒い時期を迎えます。寒いと体から熱が失われ
ないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たく
なり血流が悪いと、しもやけになることもあります。

また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエ
ンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない
身体をつくるには、3度の食事と生活習慣が大切です。元気に冬
を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう。



今日のメニュー

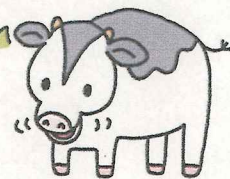
ポトフ、かぶのクリームシチュー

かぶ～葉はビタミンAやCが豊富
である。漬物、おひたし、炒め物
などに向く。根は、肉質が緻密
で甘味があるが、これは、ぶど
う糖と果糖による。丸くしまっ
て、つやがあり、ひび割れの
ないものを選ぶと良い。

かぜ予防のために、新鮮な野
菜や果物を食べましょう。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識
していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだ
けだけでなく、身体にうれしいことがいっぱい
です。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、ど
うしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時
間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛ん
で食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしな
がら、よく噛む習慣をつけましょう。