



# ななほしだより



平成 28 年 12 月  
ななほしキッズ



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。

さて、11/23は勤労感謝の日だったので、その前日に区長さんや民生委員さんなど近所の方々や交流センター、パン屋さんなど日頃お世話になっているところへお花のプレゼントをしました。子どもたちは、「いつもありがとうございます」と大きな声でお礼を言いました。

## 12月の行事



1日	木	安全点検
2日	金	エコ活動
6日	火	交通指導
7日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)
8日	木	身体計測
14日	水	焼きイモ会
15日	木	避難訓練 緊急対応訓練
21日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)
22日	木	クリスマス会
28日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)



日頃散歩で足腰が丈夫になっている2歳児の子どもたちは、11/22に2km以上ある船引の畑へ歩いて行き、芋ほりをしました。ふなひきこども園と南加納保育園の子どもたちとも交流しながら楽しそうに掘っていました。たくさんの収穫だったのでお家に持って帰りました。残りは14日に前理事長の長友さんに来てもらい、本格的な焼き芋器で焼いてほっかほかのお芋を食べます！



**先月の加納地区交流センターの文化祭に出品した共同作品です。**子どもたちの作品は、手形のもみじ、紙粘土で作ったどんぐり、毛糸のみのむし、和紙を染めてちぎって作ったコスモスです。毎日の散歩で出会った自然や虫たちを盛り込みました。(川沿いの散歩道です。) なかなか好評でしたよ！





# エコ、食育

# 12月



人参がだんだん太ってきています。



焼きいも用のさつまいも



大根がこんなに大きくなりました



チューリップの球根を一人一個ずつ植えました。植えるのが少し遅かったのですが・・・早く芽が出て欲しいです！

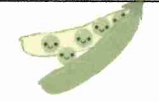


ほうれん草の  
かわいい芽がでました。



ブロッコリー

レタス



エンドウ豆の種をまきました。







- 保育目標
- 体調を崩しやすい時期なので、ゆったりと過ごしながらか健康に過ごせるようにする。
  - 散歩や戸外あそびを楽しみ、冬の自然物を見たり触ったりして季節を感じる。
  - 保育士や友だちと一緒にのびのびと体を動かしてあそぶ。(リズム、ふれあいあそび)

秋の遠足・・・

11/17、秋の遠足に行ってきました。天気に恵まれたっぶり戸外で過ごしました。まずはらいおん公園へ行って、おやつ  
の時間。外で食べるのは嬉しいようでにこにこして食べていました。食べたらすべり台で遊んだり広場を歩いたりしました。先  
生にそばについてもらいながら、自分ですべり台の階段をのぼっていましたよ。上まで登ると満足そうな顔をしていました。次  
は加納グランドへ移動。土手を登り降りしたり、広いグランドをどこまでも走ったりのびのびと遊びました。園に帰ったらお弁  
当の時間。特別な一日に大満足のほしぐみさんでした。



ゆっくり  
ゆっくり



わーい



お弁当おい  
しかったよ



みてー



じぶんで  
のぼったよ



いいもち



たのしいな



栄養と休息を十分にとりましょう

体調を崩しやすくなる時期です。たっぷりの栄養と休息で体  
を充電し、元気に冬を乗り切りましょう。



ふれあいあそび「おふね」

子どもを膝に乗せ、大人の親指を握らせて「おふねはぎっちりこ  
〜」と歌いながら体を前後に倒すふれあいあそびです。顔を見合わ  
せてスキンシップを図りながらリラックスさせていきます。前後に  
倒すだけでなく抱きしめて背中をさすってマッサージすると脱力  
にも効果的で、体の緊張で硬くなっている子へも有効だと言われて  
います。





# にじぐみだより



平成28年12月

## 保育目標

- 一人ひとりの体調に留意しながら、冬を健康に過ごせるようにする。
- 冬の自然に親しみながら、戸外に出かけ体を動かして元気に過ごす。
- 保育士や友だちと一緒にごっこあそびや見立てあそびを通して、言葉のやり取りを楽しむ。



## お芋ほり いっぱいとれたね！！

2歳児は、保育園から芋畑まで2キロぐらい歩いて行きました。途中加納小学校付近でおやつを食べて休けいしました。上り坂も頑張って歩き、下り坂では、瞳依ちゃんのおじいちゃん、おばちゃんが声をかけてもらったり、手を振ってくれたりして励みになり、元気が出ました。船引保育園でトイレに行って水分補給をしたりしました。



芋畑には、ななほしキッズを卒園されたまなかちゃんやゆうちゃんも来ていました。一緒にお芋を掘って収穫の喜びを味わいました。「みてみて 大きいおいもだよ」「ちっちゃい おいももあったよ」「あ！いもむしがいるよ」と言ってみんなで観察していました。営農センターの広場で美味しい弁当を食べてから船引神社に行き、大きなくすの木や可愛いヤッコソウを見ました。日頃散歩に行くと、足腰が強くなり長い距離でも歩き自信がついたようです。



※ 12月は、焼き芋会やクリスマス会など楽しい行事があります。楽しみに！

寒くなり、トイレが近くなりおもらしをしてしまうことも多くなると思いますので、着替えは多めにお願いします。



## 楽しかった遠足！！

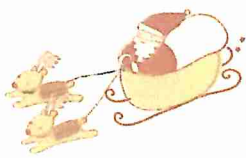
リュックサックを背負って、加納のライオン公園に遠足に行きました。歌を歌いながら歩いたり、公園を元気に走り回ったりして大はしゃぎでした。アスレチックや滑り台に挑戦して登ったり降りたり滑ったりして、遊び楽しみました。お弁当は、加納公園で食べました。愛情のこもったお弁当をありがとうございました。



食事の時間になると、自分で「いただきます」と言ってから食べ始めます。スプーンを下から持って食べたり、片方の手は、食器に手を添えて食べるようになりました。食べ物に興味を示し、野菜の名前を言ったり、お友だちとおしゃべりしながら楽しんで食べています。







# げんきだより



2016年12月  
清武社会福祉会

寒かったり温かかったりと気温の差が激しく、寒さに体が慣れないうちに冬がやってきました。そろそろ流行が気になるインフルエンザやかぜのウイルスは冬の寒さと乾燥を好みます。日ごろから予防を心がけ、元気に冬を過ごしましょう。

## 子どもの便秘

私たちが口から食べたものは、ほぼ一泊二日の体内旅行を経て排便されますが、最近、便秘がちな子どもが増えてきています。おなかが張って痛んだり排便時に肛門が切れて出血したりと、症状が続くとさらに便秘が悪化し悪循環をまねきます。「たかが便秘」と軽く考えず、便秘予防・解消に日々つとめましょう。

病的な原因を除いて、便秘の原因として挙げられるのは、食事（偏食・水分不足・タンパク質に偏った食事）、環境の変化などのストレスやプレッシャーであり、便秘が起こりやすい時期は、離乳の時期・トイレトレーニングの時期・小学校入学の時期が多いと言われています。

便秘予防・解消するには

- 十分な水分摂取
- バランスの取れた一日三回の食事
- ストレスやプレッシャーの緩和
- 早寝早起きの規則正しい生活
- 適度な運動

食を楽しみ、質のいいウンチを作り、お腹の健康を保ちましょう。



## 心配なうんちは色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

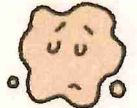
理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色で  
すると出ます



野菜や水分が足  
りないみたい



おなかの調子が  
よくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが、すぐに受診を!



## インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## 宮崎市内で流行しています

感染性胃腸炎  
咽頭結膜熱(アデノウイルス)  
手足口病  
溶連菌咽頭炎

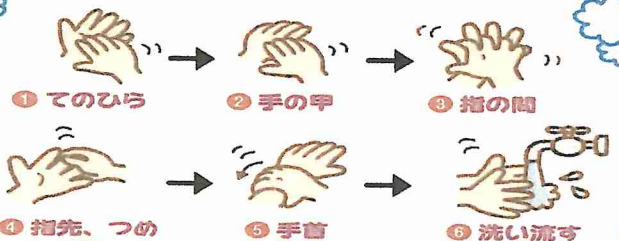
手洗い・うがいを励行し  
予防に努めましょう。



## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

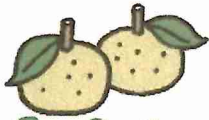


チェック!  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね





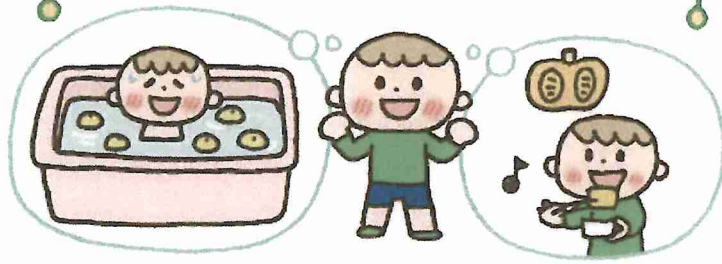
# 12月食育だより



## 冬至にすること

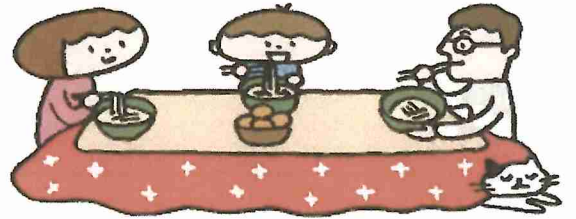


一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



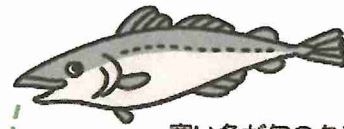
11月のメニューです。バター、小麦粉、牛乳、カレー粉を使い、手作りルウのカレーも食べました。子どもたちも喜んで食べてくれました。

誕生日会メニューです。お芋ご飯やから揚げ・おやつのカステラに美味しい！と言って食べていました。

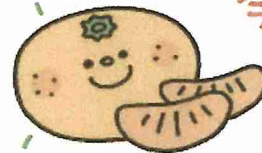


## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



## 今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。