



くろさかっこ



令和5年・12月・黒坂保育園



○12月13日(水)はもちつきになっております。
杵を使ってお餅をついたり、つきたてのお餅を丸めたり等、昔ながらのもちつきの体験を楽しみたいと思っています。準備物等はコドモンにてお知らせ致します。



おしらせ

保育納め…12月28日(木)

保育始め…1月4日(木)になります。

長いお休みに入りますので、体調等 気になる事がありましたら、年明けの登園の際に口頭で保育士に伝えたり、コドモンにてお知らせください。

今年も色々ご協力ありがとうございました。
来年もよろしくお願い致します。



11月の振り返り



ハロウィン 楽しかったね!!

○10月31日はハロウィンのイベントがありました。子ども達も思い思いに仮装を楽しんでパレードに参加しました。パレードの後はクラス別に魔女さんからお菓子を貰いました。魔女さんにドキドキしましたが、お友達と一緒に青空の下、お菓子を食べたり、以上児クラスはパネルシアターやゲームに参加したり、ハロウィンの雰囲気を楽しむことができました。



交通安全教室



○交通安全教室に参加しました。交通指導員の方に信号機の見方や横断歩道の渡り方、交通ルールやお約束等を教えてもらいながら、実際に様々な道路のコースを歩いて楽しく参加しました。



総合避難訓練



○総合避難訓練がありました。消防士さんから訓練の時のお約束「おさない はしらない しやべらない もどらない」のお話を聞いたり、消防車の見学をさせていただきました。

消防士さんの制服、カッコいいね。



真剣に消防士さんのお話を聞いています



消防士の方々と写真を撮りました。





これからの季節はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさん待ち構えています。
風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をして元気に冬をすごしましょう。

宮崎市では、食育・地産地消を進める取り組みの一環として、健康づくりにつなげていくため毎日、350gの野菜を食べて栄養バランスの取れた食生活を促す運動「MVP350(みやざきベジタブルプロジェクト)」に取り組んでいます。(目安量:3歳から8歳 240g)

年長児の学校見学に合わせ、
お弁当を作りました。唐揚げ弁当でした♪



2023年の冬至は、12月22日です。

冬至は一年で昼が最も短い日です。この日はゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。

かぼちゃのほうとう

●材料(大人2人 子ども2人)

ほうとう(またはうどん)300g

かぼちゃ1/8個

長ネギ1/2本

人参1/8本

大根1/8本

油揚げ1/2枚

豚肉100g

味噌大さじ2 だし汁4カップ



●作り方



- ① かぼちゃは一口大に、人参・大根はいちょう切り、油揚げは1センチほどの長さに切る。
- ② 鍋に豚肉・人参・大根・油揚げを入れたら、だし汁を加えて火にかける。かぼちゃは他の野菜が柔らかくなったら加え弱火で煮る。
- ③ 麺はゆでておき、②の鍋に入れ、全体になじむ程度に少し煮込み、味噌で味をととのえ、小口切りの長ネギを入れる。



令和5年
12月

口呼吸と鼻呼吸

近年、「口呼吸」を疑われる子どもが増えていると言われています。風邪や鼻の病気をきっかけに鼻がつまり、口で呼吸をしようとする、口呼吸の原因になります。また、口のまわりの筋肉が十分に発達していないと口がポカンと開きやすくなることも原因となります。

口呼吸がなぜ悪いのかというと、口の中が乾燥し、細菌が増えることで虫歯や歯肉炎、口臭を引き起こしてしまったり、口で直接息をすると空気に含まれる細菌が直接気管に入り、風邪をひきやすくなってしまいます。また、口の周りの筋肉や、舌の筋肉が緩み、顎の成長、骨格、歯並びや噛み合わせに影響します。お口の体操をすることで舌の位置が正しくなって、鼻呼吸になると言われています。

「あいうべ体操」 お口のまわりを鍛えましょう！



「あ」は
おもいきりおおきく
くちをあけてみよう



「い」はくびに
すじがはいるくらい
ひろげて



「う」はくちびるを
おもいきりまえに
とんがらせる



「べ」はべろを
これでもかというほど
まえにだしてみよう



絵本の紹介

「はないきおばけとくちいきおばけ」

どうして鼻呼吸が良いのか、口呼吸が良くないのか、お子さまにわかりやすく描かれています。途中、「あいうべ体操」についても描かれているので、絵本を読みながら、親子で一緒に「あいうべ体操」をやってみるのもおすすめです。

年末年始の急病に備えて

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの医療機関の休診日、休日当番医などを確認しておきましょう。

感染症情報

手足口病、アデノウイルス感染症(プール熱)、溶連菌感染症、インフルエンザの報告がありました。インフルエンザの多くは、数日から1週間程度でよくなりますが、肺炎や脳炎・脳症など重篤化することもあります。「いつもと行動が違う」「言動が妙に変だ」など気になる症状がある場合はすぐに受診しましょう。